

Школа

МБОУ "Гимназия №64"

Отд./корп

День

5/19/21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из мяса птицы	1		237, 44	11, 36	13, 75	22, 19
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200 /10		39, 90	0, 00	0, 00	9, 98
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		63	1, 47	0, 3	13, 44
			Масло сливочное порционнo	10		66.10	0, 08	7, 25	0, 13
			Яблоко порционнo	100		56. 4	0, 48	0, 48	11, 76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	250 /5		72	1, 7	3, 59	8, 14
	2 блюдо	437	Гуляш	45/ 45		203, 03	13, 78	15, 03	3, 18
	гарнир	211. 43	Макароны отварные с маслом	150/ 5		203, 89	5, 81	3, 58	37, 06
	сладкое								
	хлеб бел.	420. 09	Хлеб пшеничный	40		105, 75	3, 42	0, 36	22, 14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50		105	2, 45	0, 50	22, 40
		283	Чай с сахаром	200/ 10		39, 90	0, 00	0, 00	9, 98
					57,43				