

Школа

МБОУ "Гимназия №64"

Отд./корп

День

5/20/21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	469	Фрикадельки мясные	60		157, 17	9, 38	9, 27	9, 05
	гор.напиток	285	Чай с лимоном	200		39, 97	0, 07	0, 00	10, 05
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		63	1, 47	0, 3	13, 44
			Сыр порционнo	15		52, 5	3, 95	3, 99	
			Картофельное пюре	180		177, 19	3, 95	6, 09	26, 50
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	68	Свеольник	250/ 10		119, 80	2, 30	5, 01	16, 26
	2 блюдо	388	Тефтели рыбные	60		125, 58	8, 03	5, 80	10, 24
	гарнир	302	Гречка отварная с маслом	150/ 5		148, 55	4, 77	4, 86	21, 48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20		47	1, 52	0, 16	9, 84
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		63	1, 47	0, 3	13, 44
			Компот из кураги	200		137, 8	1, 3	0, 08	32, 71
					57, 43				