

Школа

МБОУ "Гимназия №64"

Отд./корп

День

5/21/24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рыба припущенная	60		80, 11	11, 73	3, 66	
	гор.напиток		Чай витаминизированный	200		39			9, 7
	хлеб		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50		130	4	0, 5	27, 5
			Рис припущенный	150		209, 86	3, 77	4, 37	38, 92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 8		77, 49	1, 62	4, 56	7, 29
	2 блюдо		Мясо птицы припущенное в томатном соусе	45/ 45		251, 97	19, 8	17, 99	2, 93
	гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом	150/ 5		210, 5	5, 82	4, 31	37, 08
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40		104	3, 2	0, 4	22
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40		88	3, 2	0, 4	18, 4
			Чай с сахаром	200		39, 9			9, 98
				57, 43					