

Школа

МБОУ "Гимназия №64"

Отд./корп

День

5/21/26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	445, 3	Биточки мясные с томатным соусом	60/ 40		182, 53	0, 97	11, 9	8, 87
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200		39, 90			9, 98
	хлеб	420, 06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50		130	4	0, 5	27, 5
		211, 05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/ 5		210, 5	5, 82	4, 31	37, 08
				10		66, 1	0, 08	7, 25	0, 13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	450, 03	Суп картофельный с клецками	250		83, 94	1, 72	3, 27	11, 83
	2 блюдо	80, 17	Рыба тушеная с овощами	45/ 45		90, 15	9, 15	5, 03	1, 96
	гарнир	611	Рис припущенный	180		251, 43	4, 52	5, 2	46, 7
	сладкое								
	хлеб бел.	420, 06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50		130	4	0, 5	27, 5
	хлеб черн.	421, 11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40		88	3, 2	0, 4	18, 4
			Чай с сахаром	200		39, 90			9, 98
				57, 43					