

Школа

ШКОЛА ГИМНАЗИЯ №1

Отд./корп

День

01.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 150 | | 205,1 | 4,2 | 7,2 | 30,5 |
| | гор.напиток | 421 | Чай с молоком | 200 | | 61,3 | 1,3 | 1,0 | 11,8 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | | 91,9 | 3,0 | 0,2 | 19,5 |
| | | 337 | Яйцо вареное вкрутую | 1 | | 78,5 | 6,3 | 5,7 | 0,4 |
| | | | | | 72,09 | | | | |
| Завтрак 2 | выпечка | 406 | Пирожок печеный с вишней | 100 | | 252,9 | 5,9 | 4,5 | 46,2 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | 98,1 | 0,7 | 0,3 | 20,2 |
| | | | | | 30,90 | | | | |
| Обед | закуска | | Помидоры свежие | 60 | | 37,0 | 1,3 | 0,4 | 7,7 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | | 84,5 | 1,6 | 4,0 | 10,4 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из птицы | 150 | | 237,8 | 12,7 | 14,6 | 13,9 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | | 112,7 | 0,2 | 0,2 | 27,5 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | | 91,9 | 3,0 | 0,2 | 19,5 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пеклеванный | 30 | | 59,4 | 1,9 | 0,3 | 12,3 |
| | | | | | | 72,09 | | | |
| Полдник | выпечка | 406 | Пирожок печеный с вишней | 100 | | 252,9 | 5,9 | 4,5 | 46,2 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | 98,1 | 0,7 | 0,3 | 20,2 |
| | | | | | 30,90 | | | | |

Директор ШКОЛЫ ГИМНАЗИИ №1

