

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/2/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с сыром	200	68.44	151	6	3	24
	гор.напиток	377	Чай без сахара,(сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	2
	закуска								
	напиток								
					450		517	20	14
Завтрак 2			Фрукты (яблоки зеленые)	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (курага)	10		23	1	0	5
				170		176	3	6	27
Обед	закуска		Помидоры свежие порционные	100	74.93	24	1	0	4
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250		98	2	5	11
	2 блюдо		Гуляш из птицы (грудки)	100		211	18	13	4
	гарнир		Картофель отварной	180		146	8	2	35
	напиток		Компот ассорти без сахара (сироп стевии)	180		7	0	0	2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
					870		650	30	22
итого				1490		1342	53	42	184

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/3/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая, (сироп стевии)	250	68.44	259	10	6	40
	гор.напиток	377	Чай без сахара,(сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	2
	закуска		Сыр порционный	20		69	5	5	0
	напиток								
					520		465	20	2
Завтрак 2			Фрукты (яблоки зеленые	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (курага)	10		23	1	0	5
				170		176	3	6	27
Обед	закуска		Свекла отварная	100	74.93	42	2	0	9
	1 блюдо	82	Щи из свежей капусты на бульоне	250		101	2	5	12
	2 блюдо		Биточки мясные паровые (говядина)	100		229	15	15	9
	гарнир		Рожки отварные	180		267	8	4	49
	напиток		Компот из свежих яблок без сахара(сироп стевии)	180		23	0	0	5
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
					870		817	32	2
итого				1560		1461	54	46	206

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/4/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая, (сироп стевии)	250	68.44	259	10	6	40
	гор.напиток	377	Чай без сахара,(сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	2
	закуска		Сыр порционный	20		69	5	5	0
	напиток								
					520		465	20	2
Завтрак 2			Фрукты (яблоки зеленые	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (курага)	10		23	1	0	5
				170		176	3	6	27
Обед	закуска		Свекла отварная	100	74.93	42	2	0	9
	1 блюдо	82	Щи из свежей капусты на бульоне	250		101	2	5	12
	2 блюдо		Биточки мясные паровые (говядина)	100		229	15	15	9
	гарнир		Рожки отварные	180		267	8	4	49
	напиток		Компот из свежих яблок без сахара(сироп стевии)	180		23	0	0	5
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
					870		817	32	2
итого				1560		1461	54	46	206

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/5/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Картофель отварной	180	68.44	146	4	1	31
	гор.напиток	377	Чай без сахара,(сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	2
	закуска		Огурцы свежие порционные	30		3	0	0	1
	2 блюдо		Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100		227	20	12	9
				560		514	28	15	67
Завтрак 2			Фрукты (яблоки зеленые)	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (курага)	10		23	1	0	5
				170		176	3	6	27
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты	100	74.93	73	1	5	5
	1 блюдо	82	Суп с вермишелью на бульоне	250		87	2	3	12
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	250		483	21	24	46
	гарнир		Рожки отварные	180		267	8	4	49
	напиток		Компот из сухофруктов без сахара 180 д(сироп стевии)	180		9	0	0	2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				840		807	29	34	95
итого			1570		1497	60	46	187	

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/6/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожная с ягодным соусом	220	68.44	353	33	14	23
	гор.напиток	377	Чай с лимоном,(сироп стевии)	200		10	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	2
	закуска								
	2 блюдо								
					470		492	38	16
Завтрак 2			Фрукты (яблоки зеленые	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (курага)	10		23	1	0	5
				170		176	3	6	27
Обед	закуска		Нарезка овощная	100	74.93	18	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250		109	5	5	11
	2 блюдо		Рыба, тушенная с овощами	130		145	22	19	1
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		191	8	2	35
	напиток		Чай без сахара , 180д(сироп стевии)	180		7	0	0	2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				900		625	41	28	81
Итого				1540		1296	41	51	157

