

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/9/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	202	Омлет натуральный	200	68.44	492	34	37	6
	гор.напиток	377	Чай без сахара	200		2	0	0	0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40		104	3	1	19
					440		598	38	38
промежуточн ое питание			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
Обед	закуска		Икра овощная	100	74.93	136	2	9	9
	1 блюдо		Щи из свежей капусты на бульоне	250		101	2	5	12
	2 блюдо		Плов с отварной птицей	280		555	37	22	50
	гарнир								
	сладкое		Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180		9	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				870		958	46	38	102
итого				1480		1732	86	83	154

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/10/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая без сахара	250	68.44	251	10	6	39
	гор.напиток		Чай без сахара	200		2	0	0	0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
			Сып порционный	20		69	5	5	0
				520		451	20	13	63
Промежуточное питание			Фрукты (яблоки зеленые)	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (чернослив)	10		26	0	0	6
				170		178	3	6	27
Обед	закуска		Салат из свеклы с яблоками	100	74.93	103	1	7	8
	1 блюдо		Суп гороховый на бульоне	250		149	6	6	19
	2 блюдо		Котлеты рубленые из мяса птицы	100		283	12	20	14
	гарнир		Картофель отварной	180		146	4	0	31
	гор.напиток		Чай с лимоном без сахара	180		3	0	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				870		840	29	35	101
итого				1560		1469	51	55	191

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/11/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтели мясные с томатным соусом	130	68.44	308	14	21	16
	гор. Блюдо		Каша гречневая рассыпчатая	180		191	8	2	35
	гор.напиток		Чай с лимоном без сахара	200		3	0	0	0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
				560		632	26	25	75
Промежуточное питание			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 моркови тс курагой	100	74.93	56	2	0	12
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250		98	2	5	11
	2 блюдо		Рагу из овощей из птицы	250		378	19	23	25
	гарнир								
	сладкое	342	Компот из свежих яблок без сахара	180		17	0	0	4
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				840		705	28	30	80
итого				1570		1513	57	62	182

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/12/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с сыром	200	68.44	379	15	13	51
	гор.напиток	377	Чай без сахара	200		2	0	0	0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
				450		511	20	14	75
Промежуточное питание			Фрукты (яблоки зеленые)	150		87	1	0	20
			Орех грецкий	10		66	2	6	1
			Сухофрукты (чернослив)	10		26	0	0	6
				170		178	3	6	27
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	100	74.93	73	1	5	5
	1 блюдо		Рассольник московский на бульоне	250		115	2	4	17
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	250		376	18	21	29
	гарнир								
	сладкое	348	Компот из сухофруктов без сахара	180		11	0	0	2
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				840		730	27	33	82
итого				1460		1419	49	53	184

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

10/13/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	250	68.44	238	7	8	33
	гор.напиток		Чай с лимоном без сахара	200		3	0	0	0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
			Сыр порционный	20		69	5	5	0
				520		439	17	15	58
Промежуточное питание			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		Винегрет овощной	100	74.93	104	2	7	8
	1 блюдо		Суп с вермишелью на бульоне	250		87	2	3	12
	2 блюдо		Котлеты рубленные из мяса	100		319	14	23	14
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		191	8	2	35
	сладкое		Чай без сахара	180		2	0	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	45		117	4	1	22
				855		819	29	37	92
итого				1545		1434	49	58	176

