

Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

9/25/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	202	Омлет белковый паровой	250	68.44	182	24	7	5
	гор.напиток	377	Чай без сахара (сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40		104	3	1	19
					490		294	28	9
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	27
Обед	закуска		Помидоры свежие порционные	100	74.93	24	1	0	4
	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		845	45	30	97
итого				1530		1314	76	45	149



Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

9/26/2023

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		Чай без сахара, (сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
			Сып порционный	20		69	5	5	0
				520		465	20	13	66
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 из курицы с томатным соусом	130		315	15	22	15
	гарнир		Картофель отварной	180		146	4	0	31
	гор.напиток		Чай с лимоном без сахара, 180 д (сироп стевии)	180		9	0	0	2
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	0		155	5	2	29
				900		878	31	37	104
итого				1590		1521	53	57	197



Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

9/27/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтели мясные с томатным соусом на пару	130	68.44	299	16	24	6
	гор. Блюдо		Каша гречневая рассыпчатая	180		191	8	2	35
	гор.напиток		Чай с лимоном, (сироп стевии)	200		10	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
				560		629	28	27	67
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		Нарезка овощная	100	74.93	18	1	0	3
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250		98	2	5	11
	2 блюдо		Рагу из овощей с курицей	280		521	29	29	36
	гарнир								
	сладкое	342	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии)	180		23	0	0	5
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
			870		815	37	36	83	
итого				1600		1619	68	70	177



Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

9/28/2023

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, (сироп стевии)	200		8	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
				450		517	20	14	77
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 свежих помидоров и огурцов с маслом	100	74.93	65	1	5	3
	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 д (сироп стевии)	180		9	0	0	2
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	60		155	5	2	29
				840		720	26	33	80
итого				1460		1416	49	53	184





Школа

МОУ "Гимназия № 23"

Отд./корп

День

9/29/2023

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, (сироп стевии)	200		10	0	0	2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50		130	4	2	24
			Сыр порционный	20		69	5	5	0
				520		446	17	15	59
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 белокочанной капусты	100	74.93	73	1	5	5
	1 блюдо		Суп с вермишелью на бульоне	250		87	2	3	12
	2 блюдо		Котлеты рубленные из мяса паровые	100		242	15	16	10
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		191	8	2	35
	сладкое		Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180		7	0	0	2
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	45		117	4	1	22
				855		717	30	28	86
итого			1545		1339	50	49	172	

