| Школа | МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь | Отд./корп | | Дата | 13/04/2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | хол.закуска | 70 | Овощи натуральные солёные | 35 | 4.26 | 3.5 | 0.3 | 0.04 | 0.6 |
| | гор.блюдо | 229 | Рыба тушённая с овощами | 50/50 | 41.81 | 114.8 | 10.7 | 5.51 | 4.2 |
| | ггарнир | 312 | Каша вязкая рисовая | 150 | 10.98 | 154.1 | 2.6 | 4.2 | 26.6 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1.46 | 60 | 0.07 | 0.02 | 15 |
| | хлеб | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 1.62 | 72.6 | 2.4 | 0.3 | 14.6 |
| | | | **Итого за прием пищи:** | **515** | 60.13 | **405** | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |