Школа МБОУ "Гимназия №9" г. Симферополь Отд./корп Дата 30.03.2023

| 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |