

Обед	закуска		Салат из капусты	60-80		47 ккал	1 г	0.7 г	9 г
	1 блюдо		Суп-харчо	200-250		190 ккал	12.4 г	3.9 г	27,5 г
	2 блюдо		Мясной гуляш	80-100		196.8 ккал	19.2 г	8.4 г	13.7 г
	гарнир		Макарон	150-180		256.7 ккал	23.6 г	4,7 г	43.3 г
	сладкое		Компот	200-250		64.7 ккал	0.1 г	0.1 г	17 г
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Школа

Гимназия «САЛЬВА»

Отд./корп

День

Третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная кукурузная с маслом	200-250		270.4 ккал	7.5 г	12.3 г	30.3 г
	гор.напиток		Какао	200-250		170 ккал	1.9 г	2.3 г	21.3 г
	хлеб		Бутерброд с маслом	30,5,		59.5 г	2.7 г	1.4 г	12.6 г
			яйцо отварное	40					
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100		96 ккал	1.5 г	0.5 г	21 г
Обед	закуска		Салат морковный	40-60		63.3 ккал	2.3 г	3.4 г	13 г
	1 блюдо		Суп фасолевый	170-200		168.6 ккал	11.2 г	3.3 г	22.6 г
	2 блюдо		Плов мясной	160-200		196.4 ккал	17.5 г	5.4 г	15.4 г
	гарнир								
	сладкое		Кисель	200-250		45.3 ккал	0.3 г	0.3 г	14 г
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Школа

Гимназия «САЛЬВА»

Отд./корп

День

Четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная рисовая с маслом	200-250		257.6 ккал	7.9 г	12.3 г	29.5 г
	гор.напиток		Какао	150-200		123 ккал	1.2 г	1.4 г	17 г
	хлеб		Бутерброд с маслом	30,5,		59.5 ккал	2.7 г	1.4 г	12.6 г

Завтрак 2	фрукты		Банан	100		96 ккал	1.5 г	0.5 г	21 г
Обед	закуска		Салат из зеленого горошка	60-80		53.2 ккал	1 г	0.8 г	11 г
	1 блюдо		Борщ	150-200		184.6 ккал	9.7 г	3.5 г	27.8 г
	2 блюдо		котлеты мясные	70-80		177.9 ккал	20.6 г	9 г	12.5 г
	гарнир		Каша пшеничная	150-180		261.3 ккал	23.6 г	5.1 г	39.8 г
	сладкое		Сок натуральный	200-250		58 ккал	0.3 г	0.3 г	16 г
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная манная с маслом	150-200		230.6 ккал	7.7 г	11.3 г	29.6 г
	гор.напиток		Чай сладкий	200-250		123 ккал	1.2 г	1.4 г	17 г
	хлеб		Бутерброд с маслом	30,5,		59.5 ккал	2.7 г	1.4 г	12.6 г
			яйцо отварное	40					
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100		47 ккал	0.4 г	0.4 г	9.8 г
Обед	закуска		Салат из свеклы	60-80		53.2 ккал	1 г	0.8 г	11 г
	1 блюдо		Рассольник	180-200		159.9 ккал	9.5 г	4.1 г	29.5 г
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	60-70		196.8 ккал	19.2 г	8.4 г	13.7 г
	гарнир		Гарнир гречневая каша	120-150		230.5 ккал	21.4 г	5.6 г	42.5 г
	сладкое		Кисель	150-200		64.7 ккал	0.1 г	0.1 г	17 г
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Гимназия «САЛЬВА» Отд./корп День

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
--------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

гор.блюдо		Суп молочный вермишелевый	150-200		243.5 ккал	7.5 г	13.4 г	26.8 г
гор.напиток		Какао	200-250		123 ккал	1.2 г	1.4 г	17 г
хлеб		Бутерброд с маслом и джемом	31		59.5 ккал	2.7 г	1.4 г	12.6 г
фрукты		Яблоко	100		47 ккал	0.4 г	0.4 г	9.8 г
закуска		Салат из свеклы	40-60		31.1 ккал	2 г	0.7 г	16 г
1 блюдо		Щи из свежей капусты	150-200		163 ккал	10.5 г	3.7 г	27 г
2 блюдо		Мясной гуляш	60-90		212 ккал	18.4 г	9.1 г	9.3 г
гарнир		Гарнир пшеничная каша	150-180		244 ккал	20.9 г	6.7 г	47.8 г
сладкое		Компот	150-200		74.7 ккал	0.1 г	0.1 г	17 г
хлеб бел.		Хлеб	50-60		115.6 ккал	6 г	4.9 г	28.7 г
хлеб черн.								

Школа

Гимназия «САЛЬВА»

Отд./корп

День

Седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная пшенная с маслом	170-200		257.6 ккал	7.9 г	12.3 г	29.5 г
	гор.напиток		Какао	150-180		123 ккал	1.2 г	1.4 г	17 г
	хлеб		Бутерброд с маслом	30,5,		59.5 ккал	2.7 г	1.4 г	12.6 г
			яйцо отварное	40					
Завтрак 2	фрукты		Банан	100		96 ккал	1.5 г	0.5 г	21 г
Обед	закуска		Салат из капусты	60-80		53.2 ккал	1 г	0.8 г	11 г
	1 блюдо		Суп лапша домашняя	150-200		184.6 ккал	9.7 г	3.5 г	27.8 г
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	70-80		177.9 ккал	20.6 г	9 г	12.5 г
	гарнир								
	сладкое		Сок натуральный	150-200		58 ккал	0.3 г	0.3 г	16 г

	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Школа

Гимназия «САЛЬВА»

Отд./корп

День

Восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	270	Суп молочный рисовый	150-200		264.7 ккал	8.8 г	11.8 г	30.4 г
	гор.напиток	959	Чай сладкий	150-200		205.6 ккал	5.8 г	5.8 г	34,4 г
	хлеб	2	Бутерброд с маслом и джемом	30,5,5		65.4 ккал	2.8 г	1.2 г	12.4 г
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100		47 ккал	0.4 г	0.4 г	9.8 г
Обед	закуска	45	Салат из моркови	40-50		54 ккал	2 г	2 г	8 г
	1 блюдо	35	Суп фасолевый	170-200		177 ккал	10.6 г	3.8 г	25.8 г
	2 блюдо	410	Мясной гуляш	70-80		198 ккал	18.8 г	7.4г	14 г
	гарнир		Гарнир Макароны	150-180		320 ккал	18 г	4.5 г	56 г
	сладкое	437	Кисель	200-250		70 ккал	0.1 г	0.1 г	19 г
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	50-60		120.3 ккал	5 г	4.5 г	30 г
	хлеб черн.								

Гимназия «САЛЬВА»

Отд./корп

День

Девятый

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Каша молочная манная с маслом	200-250		270.4 куал	7.5 г	12.3 г	30.3 г
гор.напиток		Какао	200-250		170 ккал	1.9 г	2.3 г	21.3 г
хлеб		Бутерброд с маслом	30,5,		59.5 г	2.7 г	1.4 г	12.6 г
сладкое		Печенье						
фрукты		Яблоко	100		96 ккал	1.5 г	0.5 г	21 г
закуска		Салат из капусты	60-80		63.3 ккал	2.3 г	3.4 г	13 г
1 блюдо		Суп гороховый	170-200		168.6 ккал	11.2 г	3.3 г	22.6 г

