

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 12.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гастрономия	14	Масло порционно	10		66		7	
	Мясное блюдо	279	Тефтели, тушеные со сметанно-томатным соусом	110		141	7	8	10
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		243	9	6	38
	Напиток	377	Чай с лимоном и сахаром	200/3		61			15
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
Завтрак 2									
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50		43	1	3	4
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1		135	2	5	20
	2 блюдо	246	Гуляш из отварной говядины	60		103	8	7	2
	гарнир	310	Картофель отварной	150		100	3	1	21
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	200		92			23
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Полдник	выпечка	1028	Булочка "Сюрпризная"	100		404	7	13	64
	напиток	389	Сок в ассортименте	200		136	1		3