

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 13.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Запеканка	224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20		406	19	16	47
	Напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоко свежее (нарезка)	100		44			10
Завтрак 2									
Обед	закуска	810	Кукуруза консервированная порционно	15		9			2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	250/5/1		112	2	6	13
	2 блюдо	238	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	90		113	9	6	7
	гарнир	304	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	Напиток	376	Компот из кураги	200		125	1		30
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Полдник	выпечка	417	Гребешок Школьный	100		357	8	9	61
	напиток	386	Напиток кисломолочный ряженка	200		102	6	5	8