

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 15.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гастрономия	15	Сыр порционно	10		34	3	3	
	Омлет	233	Омлет с зеленым горошком	160		234	13	16	10
	Напиток	378	Чай с молоком	200		90	2	2	17
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоки свежие (нарезка)	100		44			10
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК	Огурцы консервированные порционно	20		2			
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1		109	2	2	21
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	230		266	11	14	23
	Гарнир	199	Пюре гороховое	150		236	16	4	33
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200		124	1		30
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Полдник	выпечка	ТТК	Рожок с повидлом	100		334	7	8	58
	напиток	342	Напиток из свежей ягоды	200		87			21