

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 18.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	291	Плов из филе птицы	200		397	16	21	37
	Напиток	ТТК	Чай со смородиной	200		39			10
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	341	Апельсин	70		26			6
Завтрак 2									
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	50		59	1	4	4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа	250/1		142	5	4	21
	2 блюдо	ТТК	Рыба тушеная по-самарски	75		131	12	8	2
	Гарнир	312	Картофельное пюре с маслом	150		133	3	5	20
	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	417	Гребешок школьный	100		357	8	9	61
	напиток	386	Напиток кисломолочный Ряженка	200		102	6	5	8