

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 21.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	41	Салат из моркови с сахаром	15		15			3
	Запеканка	ТТК	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/20		392	22	16	40
	Напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоко свежее (нарезка)	70		31			7
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК	Зеленый горошек порционно	15		6			1
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и	250/5/1		87	3	3	13
	2 блюдо	268	Шницель из говядины с томатным соусом	80		131	7	7	10
	Гарнир	310	Картофель отварной	150		100	3	1	21
	Напиток	ТТК	Напиток клюквенный Школьный	200		62			15
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Полдник	выпечка	415	Крендель сахарный	100		292	7	2	61
	напиток	386	Напиток кисломолочный Кефир	200		113	6	6	8