

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 22.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гастрономия	14	Масло порционно	10		66		7	
	Гастрономия	15	Сыр порционно	10		34	3	3	
	Каша	173	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	200/10		294	7	11	41
	Напиток	379	Напиток кофейный с молоком	200		146	3	4	25
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Груша свежая (нарезка)	50		23			5
Завтрак 2									
Обед	закуска	37	Кукуруза консервированная порционно	20		11			2
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1		144	5	4	22
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100		133	12	8	3
	Гарнир	307	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	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	420	Сосиска запечённая в тесте	25/50		190	6	8	23
	напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15