

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 24.01.2022 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гастрономия | 14 | Масло порционно | 10 | | 66 | | 7 | |
| | Гастрономия | 16 | Ветчина порционно | 20 | | 56 | 5 | 4 | |
| | Каша | 175 | Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом | 200/10 | | 259 | 6 | 11 | 33 |
| | Напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | | 90 | 2 | 2 | 17 |
| | Хлеб | 824 | Батон пшеничный | 30 | | 79 | 2 | 1 | 15 |
| | Фрукт | 341 | Апельсин(нарезка) | 60 | | 23 | 1 | | 5 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 73 | Икра кабачковая | 30 | | 36 | 1 | 3 | 2 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 | | 98 | 2 | 6 | 9 |
| | 2 блюдо | 1588 | Котлеты "Сочные" из филе куриного с соусом | 80 | | 98 | 8 | 5 | 6 |
| | Гарнир | 203 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150 | | 180 | 6 | 4 | 29 |
| | Напиток | 375 | Напиток из свежей ягоды | 200 | | 87 | | | 21 |
| | хлеб бел. | ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | | 152 | 5 | 2 | 29 |
| | хлеб черн. | ТТК | Хлеб ржаной | 30 | | 67 | 2 | | 14 |
| Полдник | выпечка | ТТК | Пирог с вишней | 100 | | 301 | 5 | 5 | 59 |
| | напиток | 382 | Кисель из натурального сока | 200 | | 168 | | | 42 |