

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 27.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гастрономия	15	Сыр порционно	20		69	5	5	
	Творожное б.	672	Вареники из творога со сгущенным момлоком	150/30		380	20	12	49
	Напиток	378	Чай с молоком	200		90	2	2	17
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	341	Апельсин (нарезка)	70		26	1		6
Завтрак 2									
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50		43	1	3	4
	1 блюдо	157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1		131	5	9	8
	2 блюдо	256	Котлеты рыбные "Любительские"	80/5		110	8	7	5
	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	401	Оладьи с повидлом	100/15		297	8	6	52
	напиток	386	Напиток кисломолочный Ряженка	200		102	6	5	8