

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 28.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Каша	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10		294	6	11	43
	Напиток	377	Чай с лимоном и сахаром	200/7		62			15
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Выпечка	ТТК	Маффины	55		268	3	13	35
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК	Огурец консервированный порционно	15		2			1
	1 блюдо	80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и	15/250/1		139	6	4	20
	2 блюдо	268	Котлеты из говядины с томатным соусом	80		131	7	7	10
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		240	8	6	39
	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	ТТК	Ватрушка с творогом	100		310	14	8	46
	напиток	389	Сок в ассортименте	200		136	1		33