

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 01.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Яичное блюдо	209	Яйцо вареное	40		63	5	5	
	Гарнир	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5		271	11	10	35
	Напиток	379	Напиток кофейный с молоком	200		146	3	4	25
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоко свежее (нарезка)	100		44			10
Завтрак 2									
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50		43	1	3	4
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1		135	2	5	20
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	105		94	14	4	2
	Гарнир	312	Картофельное пюре с маслом	150		133	3	5	20
	Напиток	797	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	1027	Витушка с изюмом	100		318	8	8	55
	напиток	646	Напиток из апельсинов	200		103			26