

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 02.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	274	Зразы из говядины с луком и яйцом "Ленивые" с маслом сливочным	70/5		189	8	13	10
	Гарнир	304	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	Напиток	ТТК	Чай со смородиной	200		39			10
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоко свежее (нарезка)	60		27			6
Завтрак 2									
Обед	закуска	21	Салат из соленых огурцов с луком	50		30		3	1
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1		144	4	4	23
	2 блюдо	276	Гуляш из отварной говядины.	60		103	8	7	2
	Гарнир	199	Пюре гороховое.	150		236	16	4	33
	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	401	Оладьи со сгущённым молоком	150/20		452	14	11	74
	напиток	401	Напиток кисломолочный Ряженка	200		92	5	5	8