

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 05.02.2022 г.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                      | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | 2 блюдо    | ТТК    | Котлеты "Сочные" из филе куриного с соусом | 80       |      | 98           | 8     | 5    | 6        |
|            | Гарнир     | 312    | Картофельное пюре с маслом                 | 150      |      | 133          | 3     | 5    | 20       |
|            | 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      |      | 22           |       |      | 5        |
|            |            |        |  |          |      |              |       |      |          |
| Завтрак 2  |            |        |  |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска    | 45     | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 50       |      | 43           | 1     | 3    | 4        |
|            | 1 блюдо    | 101    | Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа | 250/1    |      | 110          | 2     | 2    | 20       |
|            | 2 блюдо    | 280    | Фрикадельки из говядины с томатным соусом  | 90       |      | 135          | 7     | 7    | 11       |
|            | Гарнир     | 302    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | 150      |      | 240          | 8     | 6    | 39       |
|            | Напиток    | ТТК    | 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    | 415    | Крендель Сахарный.                         | 100      |      | 292          | 7     | 2    | 61       |
|            | напиток    | 389    | Сок в ассортименте                         | 200      |      | 171          | 1     |      | 41       |