

Школа

МБОУ Школа № 83

Отд./корп.

День: 10.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Запеканка	224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20		406	19	16	47
	Напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Хлеб	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукт	338	Яблоко свежее (нарезка)	100		44			10
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК	Кукуруза консервированная порционно.	20		11			2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	250/5/1		93	2	5	11
	2 блюдо	238	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	90		113	9	6	7
	Гарнир	304	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	Напиток	376	Компот из кураги	200		125	1		30
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Полдник	выпечка	417	Гребешок школьный	100		357	8	9	61
	напиток	385	Молоко кипячёное	200		116	6	6	9