

## Школа

83 Отд./корп

28.09.2022

День

| Прием пищи       | Раздел | № рец.   | Блюдо   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|--------|--|---------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Завтрак</b>   |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
| Гастроноомия     | 15     | Сыр порционно  | 15      | 52       | 4    | 4            | 4     | 4    | 4        |
| Каша             | 173    | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                             | 200/10  | 318      | 9    | 12           | 44    |      |          |
| Гор. Напиток     | ПТК    | Кофейный напиток с молоком.  | 200     | 130      | 4    | 4            | 20    |      |          |
| Хлеб             | ПТК    | Хлеб пшеничный   | 30      | 106      | 2    | 1            | 15    |      |          |
| Фрукт            | 341    | Апельсин (нарезка)   | 100     | 23       | 1    |              | 5     |      |          |
| <b>Завтрак 2</b> |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
|                  |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
| 1 блюдо          | 96     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа                  | 250/5/1 | 87       | 3    | 3            | 13    |      |          |
| 2 блюдо          | 268    | Шницель из товядины с соусом томатным                                  | 100     | 142      | 8    | 8            | 11    |      |          |
| Гарнир           | ПТК    | Каша гречневая вяжкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной. | 170     | 157      | 5    | 5            | 23    |      |          |
| Напиток          | ПТК    | Компот из сухофруктов.   | 200     | 72       |      |              | 18    |      |          |
| хлеб бел.        | ПТК    | Хлеб пшеничный   | 60      | 152      | 5    | 2            | 29    |      |          |
| хлеб черн.       | ПТК    | Ржаной хлеб  | 30      | 67       | 2    |              | 14    |      |          |
| <b>Полдник</b>   |        |  |         |          |      |              |       |      |          |
| Выпечка          | ПТК    | Плошка "Московская"  | 100     | 358      | 7    | 10           | 60    |      |          |
| Напиток          | 350    | Кисель   | 200     | 124      |      |              | 31    |      |          |

*Рахимбекова О.В**М. О. Догукторе салттык мектеби 83-кызылорда*