



Директор ГБОУ «Кадетская школа №82 им. И.Маннанова»

Э.Г.Шарипова

Школа ГБОУ "Кадетская школа №82 им. И.Маннанова"

День 07.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	55	3,53	22	0,2	0	5,4
	закуска	31/04	Салат Бобовое Зернышко	60	2,86	92	3,4	5,1	4,5
	2 блюдо	374/04	Рыба жареная с зел. гор.	50/40	23,43	123	10,8	6,1	6,3
	гарнир	510/04	Каша пшеничная	150	8,11	116	2,8	6,1	16,1
	напиток	638/04	Компот из свежих яблок с вафлей	200/50	16,09	168	3,6	6	20
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,53	71	2,28	0,24	14,76
					55,55	592	23,08	23,54	67,06

Школа ГБОУ "Кадетская школа №82 им. И.Маннанова"

День 07.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	фрукты		Яблоко	220	15,81	92	1,1	0	22,4
	закуска	31/04	Салат Бобовое Зернышко	100	5,2	180	6,7	10,2	9,1
	2 блюдо	374/04	Рыба жареная с/м	50/5	23,43	123	10,8	6,1	6,3
	гарнир	510/04	Каша пшеничная	180	9,34	135	3,1	7,2	18,3
	напиток	638/04	Компот из свежих яблок с пряником	200/50	16,09	167,5	3,6	6	20
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,53	71	2,28	0,24	14,76
	хлеб		Хлеб ржаной	1/31,3	1,5	63	2,11	0,18	12,1
					72,9	831,5	29,69	29,92	102,96

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	302/04	Каша молочная манная с/м	200/10	16,04	340	5	16,8	39,8
	напиток	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	7,56	245	7,8	4,9	66
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,53	71	2,28	0,24	14,76
Обед	фрукты		Яблоко	120	8,11	46	0,5	0	11,2
	закуска	31/04	Салат Бобовое Зернышко	50	2,6	89	3,3	4,9	4,3
	2 блюдо	374/04	Рыба жареная с/м	50/5	23,43	123	10,8	6,1	6,3
	гарнир	510/04	Каша пшенная	180	9,34	135	3,1	7,2	18,3
	напиток	685/04	Чай с сахаром и вафлей	200/50	12,75	197	2,3	4,15	39,4
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,53	71	2,28	0,24	14,76
	хлеб		Хлеб ржаной	1/31,3	1,5	63	2,11	0,18	12,1
					84,39	1380	39,47	44,71	226,92