



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

Э.Г. Шарипова
Э.Г. Шарипова

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

День 12.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Апельсин | 100 | 10,94 | 97 | 1,6 | 0 | 13,4 |
| | закуска | 36/04 | Салат из свежих помидоров | 75 | 9,42 | 154 | 1,4 | 1,43 | 6,9 |
| | 2 блюдо | 451/04 | Биточки Рябушка с зел.гор. | 50/40 | 23,7 | 154 | 7,6 | 9,5 | 5,79 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшеничная | 150 | 5,53 | 182 | 3,1 | 5,6 | 17,6 |
| | напиток | 638/04 | Напиток из сухофруктов | 200 | 4,43 | 115 | 1,4 | 1,1 | 23 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1/31,3 | 1,53 | 71 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| | | | | | 55,55 | 773 | 17,38 | 17,87 | 81,45 |

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

День 12.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | фрукты | | Апельсин | 90 | 9,2 | 89 | 1,4 | 0 | 12,6 |
| | закуска | 36/04 | Салат из свежих помидоров | 75 | 9,42 | 154 | 1,4 | 1,43 | 6,9 |
| | 1 блюдо | 140/04 | Суп "Гречишное зернышко" | 250 | 10,44 | 136 | 3,08 | 3,44 | 23,27 |
| | 2 блюдо | 451/04 | Биточки Рябушка с зел.гор. | 50/40 | 23,7 | 154 | 7,6 | 9,5 | 5,79 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшеничная | 180 | 6,98 | 182 | 5 | 5,6 | 28 |
| | напиток | 685/04 | Какао с молоком | 200 | 10,13 | 126 | 3,1 | 4,6 | 18,9 |
| | 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 | 975 | 25,97 | 24,99 | 122,32 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | хлеб | | Бутерброд с маслом | 20/31,3 | 14,79 | 154 | 3,6 | 3,8 | 21,3 |
| | гарнир | 302/04 | Каша молочная "Дружба" с/м | 200/10 | 17,28 | 144 | 5,6 | 7,6 | 13,2 |
| | напиток | 685/04 | Чай с/с и лимоном | 200/7 | 2,85 | 61 | 0,2 | 0 | 16 |
| Обед | фрукты | | Апельсин | 100 | 10,94 | 97 | 1,6 | 0 | 13,4 |
| | закуска | 36/05 | Салат из кв. капусты | 25 | 2,5 | 11 | 0,15 | 1,1 | 0,6 |
| | 1 блюдо | 140/04 | Суп "Гречишное зернышко" | 250 | 10,44 | 136 | 3,08 | 3,44 | 23,27 |
| | 2 блюдо | 451/04 | Биточки Рябушка | 50 | 19,36 | 154 | 7,6 | 9,5 | 5,79 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшеничная | 180 | 6,98 | 182 | 5 | 5,6 | 28 |
| | напиток | 685/04 | Какао с молоком | 200 | 10,13 | 126 | 3,1 | 4,6 | 18,9 |
| | 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 |
| | | | | | 98,3 | 1199 | 34,32 | 36,06 | 167,32 |