



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