



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

Э.Г. Шарипова
Э.Г. Шарипова

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

День 25.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Яблоко | 100 | 6,72 | 44 | 0,4 | 0 | 6,3 |
| | закуска | 36/05 | Салат из кв. капусты | 60 | 4,29 | 20 | 0,34 | 1,9 | 1,08 |
| | 2 блюдо | 374/05 | Толченики рыбные с/м и зел. гор. | 50/5/35 | 22,69 | 140 | 9,6 | 9,8 | 12,4 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшенная | 150 | 4,93 | 116 | 1,8 | 2,6 | 16,1 |
| | напиток | 648/04 | Кисель с кексом | 200/40 | 15,39 | 197 | 2,3 | 3,6 | 32,1 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1/31,3 | 1,53 | 71 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| | | | | | 55,55 | 588 | 16,72 | 18,14 | 82,74 |

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

День 25.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | фрукты | | Яблоко | 140 | 9,36 | 59 | 0,5 | 0 | 7,5 |
| | 1 блюдо | 124/04 | Щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 8,54 | 143 | 5,3 | 4,1 | 14,7 |
| | 2 блюдо | 374/05 | Толченики рыбные Горбуша с/м | 75/5 | 30,49 | 205 | 13,4 | 13,6 | 18,4 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшенная | 180 | 6,09 | 135 | 2,6 | 3,2 | 19,2 |
| | напиток | 648/04 | Кисель с кексом | 200/40 | 15,39 | 197 | 2,3 | 3,6 | 32,1 |
| | 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 | 873 | 28,49 | 24,92 | 118,76 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | 334/03 | Макароны, запеч. с сыром | 145/5 | 17,46 | 139 | 4,3 | 4,9 | 22,1 |
| | напиток | 692/04 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,55 | 146 | 3,1 | 4,6 | 17,3 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1/31,3 | 1,53 | 71 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| Обед | фрукты | | Апельсин | 105 | 10,53 | 94 | 1,5 | 0 | 12,9 |
| | 1 блюдо | 124/04 | Щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 8,54 | 143 | 5,3 | 4,1 | 14,7 |
| | 2 блюдо | 374/05 | Толченики рыбные Горбуша с/м | 50/5 | 20,29 | 133 | 9,3 | 9,1 | 11,4 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшенная | 180 | 6,09 | 135 | 2,6 | 3,2 | 19,2 |
| | напиток | 685/04 | Чай с/с и лимоном | 200/7 | 2,85 | 61 | 0,2 | 0 | 16 |
| | 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 |
| | | | | | 77,87 | 1056 | 32,97 | 26,56 | 155,22 |