



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

*Э.Г. Шарипова*  
Э.Г. Шарипова

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

День 08.11.2022

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	3,53	20	0,34	1,9	1,08
	2 блюдо	450/04	Зразы школьные с/м и зел.гор.	60/5/25	32,04	164	9,1	9,8	14,86
	гарнир	516/04	Каша ячневая	150	5,63	190	4,3	3,92	23,4
	напиток	638/04	Напиток из шиповника	200	6,1	136	2,1	0	7,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,53	71	2,28	0,24	14,76
					55,55	625	18,52	15,86	67,7

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

День 08.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	36/05	Салат из кв. капусты	75	5,11	28	0,45	2,5	1,57
	закуска		Сыр порц.	23	13,39	173	3,5	2,4	31,1
	1 блюдо	140/04	Суп "Гречишное зернышко"	250	10,06	136	3,08	3,44	23,27
	2 блюдо	450/04	Зразы школьные с/м	60/5	29,74	146	8,6	9,8	4,1
	гарнир	304/04	Каша перловая	180	5,47	256	5,9	5,2	44,3
	напиток	638/04	Напиток из шиповника	200	6,1	136	2,1	0	7,3
	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	1009	28,02	23,76	138,5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Апельсин	80	8,02	89	1,3	0	11,3
	гарнир	334/03	Макароны, запеч. с сыром	145/5	17,46	139	4,3	4,9	22,1
	напиток	685/04	Чай с/с и лимоном	200/7	2,85	61	0,2	0	16
Обед	закуска	36/05	Салат из кв. капусты	75	5,11	28	0,45	2,5	1,57
	1 блюдо	140/04	Суп "Гречишное зернышко"	250	10,06	136	3,08	3,44	23,27
	2 блюдо	450/04	Зразы школьные с/м	60/5	29,74	146	8,6	9,8	4,1
	гарнир	304/04	Каша перловая	180	5,47	256	5,9	5,2	44,3
	напиток	638/04	Напиток из шиповника	200	6,1	136	2,1	0	7,3
	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
						87,84	1125	30,32	26,26