



«УТВЕРЖДАЮ»

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

Э.Г.Шарипова

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

День 02.12.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Яблоко | 130 | 9,35 | 59 | 0,6 | 0 | 8,4 |
| | 2 блюдо | 450/04 | Зразы школьные с/м и кукурузой | 60/5/35 | 32,87 | 164 | 9,1 | 8,3 | 14,86 |
| | гарнир | 510/04 | Каша пшеничная | 150 | 4,81 | 182 | 3,1 | 4,3 | 18,8 |
| | напиток | 678/04 | Напиток из сухофруктов с печеньем | 200/25 | 6,99 | 147 | 1 | 3,3 | 18,4 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1/31,3 | 1,53 | 71 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| | | | | | 55,55 | 623 | 16,08 | 16,14 | 75,22 |

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

День 02.12.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|----------------------------|-----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 36/05 | Салат из кв. капусты | 42 | 4,75 | 18 | 0,29 | 1,7 | 0,9 |
| | 1 блюдо | 139/04 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,3 | 167 | 6,4 | 4,9 | 16,1 |
| | 2 блюдо | 436/04 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 53 | 187 | 8,3 | 6,3 | 5,3 |
| | напиток | 638/04 | Напиток из сухофруктов | 200 | 3,82 | 115 | 1,4 | 1,1 | 23 |
| | 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 | 621 | 20,78 | 14,42 | 72,16 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|--------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | 302/04 | Каша молочная геркулесовая с/м | 200/10 | 16,6 | 182 | 5 | 5,6 | 28 |
| | напиток | 685/04 | Чай с сахаром и вафлей | 200/30 | 8,3 | 167 | 2,3 | 4,15 | 39,4 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1/31,3 | 1,53 | 71 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| Обед | закуска | 36/05 | Салат из кв. капусты | 50 | 5,11 | 20 | 0,34 | 1,9 | 1,1 |
| | 1 блюдо | 139/04 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,3 | 167 | 6,4 | 4,9 | 16,1 |
| | 2 блюдо | 436/04 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 53 | 187 | 8,3 | 6,3 | 5,3 |
| | напиток | 638/04 | Напиток из сухофруктов | 200 | 3,82 | 115 | 1,4 | 1,1 | 23 |
| | 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 |
| | | | | | 99,69 | 1043 | 30,41 | 24,61 | 154,52 |