



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

Э.Г.Шарипова

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

День 20.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	фрукты		Апельсин	100	14,65	89	0,8	0	4,9
	закуска	31/03	Салат Бобовое зернышко	60	5,32	67	1,1	1,8	1,4
	2 блюдо	438/04	Филе куриное отвар. с/м и фасолью	50/5/35	36,99	189	9,4	10,3	17,3
	гарнир	304/04	Каша перловая	150	3,99	173	4,2	5,9	21,4
	напиток	638/04	Напиток из сухофруктов	200	4,15	115	1,4	1,1	23
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,66	71	2,28	0,24	14,76
					66,76	704	19,18	19,34	82,76

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

День 20.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	фрукты		Апельсин	95	14,24	84	0,8	0	4,6
	закуска	31/03	Салат Бобовое зернышко	60	5,32	67	1,1	1,8	1,4
	1 блюдо	110/04	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	7,85	154	4,1	6,2	15,1
	2 блюдо	438/04	Филе куриное отвар. с/м и фасолью	50/5/35	36,99	189	9,4	10,3	17,3
	гарнир	304/04	Каша перловая	150	3,99	173	4,2	5,9	21,4
	напиток	638/04	Напиток из сухофруктов	200	4,15	115	1,4	1,1	23
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,66	71	2,28	0,24	14,76
					74,2	853	23,28	25,54	97,56

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	302/04	Каша молочная геркулесовая с/м	200/10	16,88	182	5	5,6	28
	напиток	685/04	Чай с/с и лимоном	200/7	3,36	115	1,1	1,4	7,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,66	71	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	36/05	Салат из кв. капусты	50	7,25	58	1,5	1,2	7,8
	1 блюдо	110/04	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	7,85	154	4,1	6,2	15,1
	2 блюдо	438/04	Филе куриное отвар. с/м	50/5	33,84	176	9,1	9,9	16,8
	гарнир	304/04	Каша перловая	180	5,76	203	4,3	5,8	34,1
	напиток	638/04	Напиток из сухофруктов с вафлей	200/50	11,4	167	1,9	1,8	18,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	1,66	71	2,28	0,24	14,76
	хлеб		Хлеб пшенично-ржаной	1/31,3	1,31	63	2,11	0,18	12,1
					90,97	1260	33,67	32,56	169,32