



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

Э.Г.Шарипова

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

День 28.11.2024

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                             | Выход, г. | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | фрукты  |        | Апельсин                          | 150       | 11,03 | 112          | 1,1   | 0     | 4,9      |
|            | закуска | 31/03  | Салат из свеклы                   | 75        | 3,98  | 98           | 2     | 1,7   | 2,6      |
|            | 2 блюдо | 431/04 | Котлета рубл. с/м и зел.гор.      | 50/5/35   | 28,53 | 179          | 8,1   | 9,1   | 16,3     |
|            | гарнир  | 693/04 | Каша гречневая                    | 150       | 5,88  | 136          | 3,3   | 3,8   | 18,2     |
|            | напиток | 638/04 | Компот из свежих яблок с булочкой | 200/100   | 15,26 | 156          | 1,8   | 3,4   | 14,7     |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                    | 1/31,3    | 2,08  | 71           | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            |         |        |                                   |           | 66,76 | 752          | 18,58 | 18,24 | 71,46    |

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

День 28.11.2024

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                             | Выход, г. | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед       | закуска | 31/03  | Салат из свеклы                   | 75        | 3,98  | 98           | 2     | 1,7   | 2,6      |
|            | 1 блюдо | 124/04 | Щи из св. кап. со смет. и цыпл.   | 250/10/25 | 15,38 | 147          | 5,7   | 4,1   | 14,9     |
|            | 2 блюдо | 431/04 | Котлета рубл. с/м                 | 50/5      | 27,53 | 179          | 8,1   | 9,1   | 16,3     |
|            | гарнир  | 693/04 | Каша гречневая                    | 180       | 7,92  | 185          | 5,3   | 7,3   | 26,5     |
|            | напиток | 638/04 | Компот из свежих яблок с булочкой | 200/100   | 15,26 | 156          | 1,8   | 3,4   | 14,7     |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                    | 1/31,3    | 2,08  | 71           | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшенично-ржаной              | 1/31,3    | 2,05  | 63           | 2,11  | 0,18  | 12,1     |
|            |         |        |                                   |           | 74,2  | 899          | 27,29 | 26,02 | 101,86   |

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                             | Выход, г. | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|-----------------------------------|-----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | хлеб    |        | Бутерброд с повидлом              | 20/31,3   | 4,25   | 89           | 1,8   | 2,1   | 11,3     |
|            | гарнир  | 302/04 | Каша молочная "Дружба" с/м        | 200/10    | 16,06  | 144          | 5,6   | 7,6   | 13,2     |
|            | напиток | 685/04 | Чай с/с                           | 200       | 2,08   | 115          | 1,1   | 1,4   | 7,6      |
| Обед       | фрукты  |        | Апельсин                          | 150       | 11,03  | 112          | 1,1   | 0     | 4,9      |
|            | закуска | 31/03  | Салат из свеклы                   | 75        | 3,98   | 98           | 2     | 1,7   | 2,6      |
|            | 1 блюдо | 124/04 | Щи из св. кап. со смет. и цыпл.   | 250/10/25 | 15,64  | 147          | 5,7   | 4,1   | 14,9     |
|            | 2 блюдо | 431/04 | Котлета рубл. с/м и зел.гор.      | 50/5/35   | 28,53  | 179          | 8,1   | 9,1   | 16,3     |
|            | гарнир  | 693/04 | Каша гречневая                    | 180       | 7,92   | 185          | 5,3   | 7,3   | 26,5     |
|            | напиток | 638/04 | Компот из свежих яблок с булочкой | 200/100   | 15,26  | 156          | 1,8   | 3,4   | 14,7     |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                    | 1/31,3    | 2,08   | 71           | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшенично-ржаной              | 1/31,3    | 2,05   | 63           | 2,11  | 0,18  | 12,1     |
|            |         |        |                                   |           | 108,88 | 1359         | 36,89 | 37,12 | 138,86   |