

Школа ГБОУ "Тетюшская кадетская школа-интернат" Отд./корп  День 1

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | №141   | Макароны, запеченные с сыром      | 230/10   |      | 392          | 11,9  | 20,0  | 40,0     |
|            | гор.напиток  | №186   | Чай с лимоном и сахаром           | 200/8    |      | 55           | 0,2   | 0,1   | 13,9     |
|            | хлеб         |        | Хлеб пшеничный                    | 60       |      | 63,36        | 2,43  | 0,36  | 12,6     |
|            |              |        |                                   |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | салат        | №10    | Салат из моркови                  | 100      |      | 100          | 1,1   | 4,5   | 14,5     |
|            | 1 блюдо      | №34    | Борщ с капустой и картофелем гов. | 250/25   |      | 105          | 1,9   | 5,5   | 12,0     |
|            | 2 блюдо      | №52    | Рыба припущенная                  | 100      |      | 158          | 23,5  | 7,0   | 0,4      |
|            | гарнир       | №117   | Каша рисовая рассыпчатая          | 200/7    |      | 246          | 4,6   | 5,9   | 42,7     |
|            | напиток      | №197   | Компот из св. плодов              | 200      |      | 99           | 0,2   | 0,1   | 25,4     |
|            | хлеб бел.    |        | Хлеб пшеничный                    | 60       |      | 63,36        | 2,43  | 0,36  | 12,6     |
|            | хлеб черн.   |        | Хлеб ржаной                       | 60       |      | 143,85       | 3,92  | 0,77  | 30,31    |
|            |              |        |                                   |          |      |              |       |       |          |
| Полдник    | муч.кул.изд. | №352   | Сочник с творогом                 | 50       |      | 131,595      | 5,545 | 5,7   | 4,35     |
|            | напиток      | №192   | Какао с молоком                   | 200      |      | 135          | 3,6   | 3,6   | 22,8     |
|            | фрукты       |        | Банан                             | 1 шт.    |      | 188,2        | 3,0   | 1     | 41,2     |
|            | напиток      |        | Сок яблочный                      | 200      |      | 46           | 0,1   | 0,1   | 11,3     |
|            |              |        |                                   |          |      |              |       |       |          |
| Ужин       | 2 блюдо      | №65    | Жаркое по-домашнему               | 250      |      | 299          | 17,1  | 17,4  | 18,3     |
|            | напиток      | №185   | Чай с молоком и сахаром           | 200      |      | 81           | 1,5   | 1,6   | 15,8     |
|            | хлеб бел.    |        | Хлеб пшеничный                    | 120      |      | 126,72       | 4,86  | 0,72  | 25,2     |
|            |              |        |                                   |          |      |              |       |       |          |
| Ужин 2     | муч.кул.изд. | №496   | Коржик молочный                   | 50       |      | 195,835      | 3,39  | 5,845 | 32,28    |
|            | напиток      | №182   | Кефир                             | 200/10   |      | 140          | 5,5   | 5,6   | 16,4     |
|            |              |        |                                   |          |      |              |       |       |          |



Директор ГБОУ "Тетюшская кадетская школа-интернат"

Нуруллин В.Р.