



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

Э.Г.Шарипова
Э.Г.Шарипова

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

День 18.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	70	4,34	56	0,5	0	4,1
	закуска	45/04	Салат из свежей капусты	75	4,84	63	1,8	1,2	6,8
	2 блюдо	440/04	Гуляш из говядины	50/50	42,4	276	9,3	11,6	19,2
	гарнир	693/04	Каша гречневая	150	4,34	146	3,3	3,8	18,2
	напиток		Сок	200	8,76	124	0,8	0	12,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,08	71	2,28	0,24	14,76
					66,76	736	17,98	16,84	75,56

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

День 18.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	70	4,34	56	0,5	0	4,1
	закуска	45/04	Салат из свежей капусты	75	4,84	63	1,8	1,2	6,8
	1 блюдо	131/04	Рассол. "Ленинградский" со смет.	250/10	6,53	167	6,1	4,2	15,6
	2 блюдо	440/04	Гуляш из говядины	50/50	42,4	276	9,3	11,6	19,2
	гарнир	693/04	Каша гречневая	180	5,25	185	5,3	7,3	26,5
	напиток		Сок	200	8,76	124	0,8	0	12,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,08	71	2,28	0,24	14,76
					74,2	942	26,08	24,54	99,46

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Бутерброд с сыром	10/31,3	8,05	129	2,9	2,5	18,9
	гарнир	516/04	Каша молочная ячневая с/м	200/10	13,79	236	5,2	4,3	38,6
	напиток	692/04	Кофейный нап. с мол.	200	6,76	107	2,1	1,8	12,9
Обед	закуска	45/04	Салат из свежей капусты	75	4,84	63	1,8	1,2	6,8
	1 блюдо	131/04	Рассол. "Ленинградский" со смет.	250/10	6,53	167	6,1	4,2	15,6
	2 блюдо	440/04	Гуляш из говядины	50/50	42,4	276	9,3	11,6	19,2
	гарнир	693/04	Каша гречневая	180	5,25	185	5,3	7,3	26,5
	напиток		Сок	200	8,76	124	0,8	0	12,5
	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
					100,51	1421	37,89	33,32	177,86