



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

*Э.Г.Шарипова*  
Э.Г.Шарипова

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

День 11.12.2024

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                           | Выход, г. | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | фрукты  |        | Груша                           | 100       | 14,85 | 58           | 0,6   | 0     | 4,3      |
|            | закуска | 45/04  | Салат из свежей капусты с яйцом | 75/22     | 6,69  | 76           | 1,6   | 1,3   | 6,9      |
|            | 2 блюдо | 451/04 | Тефтели в соусе                 | 60/50     | 26,81 | 176          | 7,3   | 9,8   | 12,9     |
|            | гарнир  | 304/04 | Каша перловая                   | 150       | 5,27  | 173          | 4,2   | 5,6   | 23,4     |
|            | напиток |        | Сок                             | 200       | 11,06 | 124          | 0,8   | 0     | 11,5     |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                  | 1/31,3    | 2,08  | 71           | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            |         |        |                                 |           | 66,76 | 678          | 16,78 | 16,94 | 73,76    |

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

День 11.12.2024

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                           | Выход, г. | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска | 45/04  | Салат из свежей капусты с яйцом | 50/22     | 4,79  | 54           | 1,1   | 0,8   | 4,7      |
|            | 1 блюдо | 140/04 | Суп "Гречишное зернышко"        | 250       | 10,63 | 136          | 3,08  | 3,44  | 23,27    |
|            | 2 блюдо | 451/04 | Тефтели в соусе                 | 60/50     | 26,81 | 176          | 7,3   | 9,8   | 12,9     |
|            | гарнир  | 304/04 | Каша перловая                   | 180       | 5,84  | 256          | 3,7   | 4,9   | 28,6     |
|            | напиток | 685/04 | Чай с/с, лимоном и шоколадом    | 200/7/25  | 24,05 | 163          | 2,73  | 2,8   | 16,5     |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                  | 1/31,3    | 2,08  | 71           | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            |         |        |                                 |           | 74,2  | 856          | 20,19 | 21,98 | 100,73   |

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                           | Выход, г. | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | хлеб    |        | Бутерброд с повидлом            | 20/31,3   | 4,3   | 89           | 1,8   | 2,1   | 11,3     |
|            | гарнир  | 516/04 | Каша молочная ячневая с/м       | 200/10    | 15,75 | 236          | 5,2   | 4,3   | 38,6     |
|            | напиток | 685/04 | Чай с/с и лимоном               | 200/7     | 2,87  | 115          | 1,1   | 1,4   | 7,6      |
| Обед       | закуска | 45/04  | Салат из свежей капусты с яйцом | 50/22     | 4,79  | 54           | 1,1   | 0,8   | 4,7      |
|            | 1 блюдо | 140/04 | Суп "Гречишное зернышко"        | 250       | 10,63 | 136          | 3,08  | 3,44  | 23,27    |
|            | 2 блюдо | 451/04 | Тефтели в соусе                 | 60/50     | 26,81 | 176          | 7,3   | 9,8   | 12,9     |
|            | гарнир  | 304/04 | Каша перловая                   | 180       | 5,84  | 256          | 3,7   | 4,9   | 28,6     |
|            | напиток | 685/04 | Чай с/с, лимоном и шоколадом    | 200/7/25  | 24,05 | 163          | 2,73  | 2,8   | 16,5     |
|            | 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     |
|            |         |        |                                 |           | 99,17 | 1359         | 30,4  | 29,96 | 170,33   |