



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

Э.Г.Шарипова

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

День 31.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	100	8,7	56	0,5	0	4,1
	закуска	31/03	Салат Бурячок	75	5,67	98	1,4	2,1	3,8
	2 блюдо	440/04	Гуляш из говядины	50/50	45,23	256	8,7	10,6	21,2
	гарнир	693/04	Каша гречневая	150	4,38	146	3,4	3,8	17,2
	напиток	685/04	Чай с/с и лимоном	200/7	2,79	129	1,4	1,6	11,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,66	71	2,28	0,24	14,76
					69,43	756	17,68	18,34	72,56

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

День 31.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	31/03	Салат Бурячок	75	5,67	98	1,4	2,1	3,8
	1 блюдо	181/03	Суп картофельный с макар. изд.	250	10,46	115	4,1	2,9	11,3
	2 блюдо	440/04	Гуляш из говядины	50/50	45,23	256	8,7	10,6	21,2
	гарнир	693/04	Каша гречневая	180	5,25	185	5,3	7,3	26,5
	напиток	648/04	Кисель	200	2,85	61	0,2	0	16,4
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,66	71	2,28	0,24	14,76
	хлеб		Хлеб пшенично-ржаной	1/31,3	2,48	63	2,11	0,18	12,1
					74,6	849	24,09	23,32	106,06

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	257/04	Омлет с сыром и с/м	115/5	31,46	166	4,8	3,1	28,2
	напиток	685/04	Чай с/с и конфетой	200/25	10,73	157	2,73	2,8	16,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,66	71	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	31/03	Салат Бурячок	75	5,67	98	1,4	2,1	3,8
	1 блюдо	181/03	Суп картофельный с макар. изд.	250	10,46	115	4,1	2,9	11,3
	2 блюдо	451/04	Тефтели в соусе	60/50	25,15	187	7,6	8,4	12,7
	гарнир	693/04	Каша гречневая	180	5,25	185	5,3	7,3	26,5
	напиток	648/04	Кисель	200	2,85	61	0,2	0	16,4
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/31,3	2,66	71	2,28	0,24	14,76
	хлеб		Хлеб пшенично-ржаной	1/31,3	2,48	63	2,11	0,18	12,1
					99,37	1174	32,8	27,26	157,02