

Сад

Отд./корп

День

10-04-2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168	Каша рисовая молочная	200	15,36	168	5,900	7,600	23,800
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	1,04	36	2,500		12,200
	хлеб								
		11	Батон с маслом	25	7,84	91	1,500	2,000	10,400
Завтрак 2	напитки	231	Банан	63	25,64	60	0,900	0,300	13,200
Обед	закуска	7	Огурец свежий	58	20,55	8	0,500	0,100	1,500
	1 блюдо	15	Суп летний овощной на м/к бульоне	180	11,62	97	2,000	5,100	9,000
	2 блюдо	278	Бефстроганов из отварного мяса	87	34,66	92	10,800	10,800	1,500
	гарнир	323	Каша гречневая отварная	150	6,90	154	5,400	3,800	24,600
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	30	2,35	70	3,200	0,300	20,900
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной	40	2,84	79	2,600	0,500	15,800
	напиток	349	Компот из лимона + С вит	200	3,02	48			14,400
Полдник	сладкое	34	Пряники	30	8,16	114	0,800	1,000	23,200
	напиток	435	Кефир	196	23,35	74	0,200		13,300
Ужин	гор.блюдо	12	Рагу овощное	150	11,61	103	3,000	3,700	14,300
	гор.напиток	372	Компот из вишни	200	9,17	47	0,100		11,300
		257	Котлеты рыбные	65	32,35	44	1,100	2,300	5,900
		2	Хлеб пшеничный	20	1,57	47	1,600	0,200	10,200
	ИТОГО				218,03		1316		



Директор

С.А.КОРНИЛОВА

ШКОЛА

МБОУ Истоки г.о. Самара

Отд./корп

День

10-04-2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	316	Рис припущенный	180	13,00	220	3,900	4,600	40,800
	гор.напиток	393	Чай с сахаром	200	1,00	48	0,100		11,800
	хлеб								
		11	Бутерброд с маслом	40	15,00	160	2,300	10,200	15,200
		257	Котлеты рыбные в томатном соусе	160	56,00	104	2,400	5,900	10,300
			Банан	63	26,00	60	0,900	0,300	13,200
					111,00	592			
Обед	закуска		Помидор свежий	80	28,00	20	0,900	0.2	
	1 блюдо	15	Суп летний овощной на м/к бульоне	200	14,00	114	2,400	6,200	10,200
	2 блюдо	278	Бефстроганов из отварного мяса	102	54,00	139	16,900	21,300	2,500
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	184	6,000	5,600	27,500
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	40	3,00	94	2,900	0,200	19,300
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной	40	3,00	79	2,200	0,400	12,900
	напиток	398	Напиток из лимона + С вит.	200	3,00	56	0,700	0,300	26,800
					115,00	686			

Директор

С.А.КОРНИЛОВА

