

ШКОЛА

МБОУ Истоки г.о. Самара

Отд./корп

День 15-04-2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 185    | Каша рисовая молочная со сливочным маслом                      | 200      | 21,00  | 219          | 6,300  | 7,800  | 30,700   |
|            | гор.напиток | 432    | Кофейный напиток с молоком                                     | 200      | 11,00  | 108          | 3,000  | 3,100  | 28,600   |
|            | хлеб        |        |  |          |        |              |        |        |          |
|            |             | 11     | Бутерброд с маслом   | 40       | 14,00  | 161          | 2,360  | 7,490  | 14,890   |
|            |             |        | Шоколад  | 20       | 37,00  | 108          | 1,900  | 6,700  | 9,800    |
|            |             | 209    | Яйцо вареное   | 40       | 16,00  | 60           | 4,900  | 4,100  | 0,400    |
|            |             |        |  |          | 99,00  | 656          |        |        |          |
| Обед       | закуска     | 8      | Салат из свеклы с чесноком                                     | 80       | 8,00   | 93           | 1,200  | 5,000  | 7,900    |
|            | 1 блюдо     | 82     | Суп с макаронными изделиями и фрикадельками на курином бульоне | 200      | 13,00  | 141          | 4,500  | 10,700 | 14,200   |
|            | 2 блюдо     | 301    | Птица , тушенная в томатном соусе с овощами                    | 130      | 59,00  | 290          | 17,900 | 31,800 | 7,000    |
|            | гарнир      | 323    | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150      | 11,00  | 238          | 8,300  | 6,000  | 37,700   |
|            | хлеб бел.   | 2      | хлеб пшеничный   | 40       | 3,00   | 95           | 3,040  | 0,320  | 19,680   |
|            | хлеб черн.  | 1      | хлеб ржаной  | 42       | 3,00   | 83           | 1,960  | 0,385  | 16,450   |
|            | напиток     | 440    | Компот из черной смородины + С вит                             | 200      | 11,00  | 68           | 0,200  | 0,100  | 17,800   |
|            |             |        |  |          | 108,00 | 1008         |        |        |          |



Директор

С.А.КОРНИЛОВА