

ШКОЛА

МБОУ Истоки г.о. Самара

Отд./корп

День 24-04-2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 189    | Каша пшеничная молочная              | 230      | 20,00 | 238          | 7,500  | 9,900 | 29,500   |
|            | гор.напиток | 382    | Какао с молоком                      | 200      | 13,00 | 119          | 3,400  | 3,500 | 18,500   |
|            | хлеб        |        |                                      |          |       |              |        |       |          |
|            |             | 11     | Бутерброд с маслом                   | 40       | 15,00 | 163          | 2,400  | 9,800 | 16,200   |
|            |             |        | Яблоко                               | 100      | 18,00 | 47           | 0,400  | 0,400 | 9,800    |
|            |             |        |                                      |          | 66,00 | 567          |        |       |          |
| Обед       | закуска     |        | Помидор свежий                       | 84       | 29,00 | 20           | 0,900  | 0.2   |          |
|            | 1 блюдо     | 81     | Суп гороховый на м/к бульоне         | 200      | 18,00 | 159          | 7,900  | 8,300 | 13,400   |
|            | 2 блюдо     | 257    | Котлеты рыбные                       | 110      | 53,00 | 159          | 11,200 | 8,300 | 10,000   |
|            | гарнир      | 321    | Картофельное пюре                    | 150      | 16,00 | 139          | 2,900  | 5,600 | 19,100   |
|            | хлеб бел.   | 2      | хлеб пшеничный                       | 40       | 3,00  | 94           | 2,900  | 0,200 | 19,300   |
|            | хлеб черн.  | 1      | хлеб ржаной                          | 54       | 4,00  | 106          | 3,500  | 0,600 | 21,200   |
|            | напиток     | 398    | Напиток из плодов шиповника + С вит. | 200      | 9,00  | 125          | 0,700  | 0,300 | 26,800   |
|            |             |        |                                      |          |       | 132,00       | 802    |       |          |

Директор

С.А.КОРНИЛОВА

