

Школа

МБОУ Школа № 144 г.о.Самара

Отд./корп

День

28.05.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|------------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 210 | омлет натуральный | 150 | | 218 | 15 | 17 | 3 |
| | | 15 | сыр порциями | 20 | | 77 | 5 | 6 | |
| | | 1040 | горошек зеленый (консервированный) | 50 | | 18 | 1 | 0 | 4 |
| | гор.напиток | 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | | 109 | 3 | 3 | 18 |
| | хлеб | 3 | батон | 60 | | 108 | 5 | 1 | 20 |
| | | | | | | 65,00 | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 20 | салат из свежих огурцов т/п | 30 | | 18 | 0 | 2 | 1 |
| | 1 блюдо | 103 | суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью | 12,5/200/1 | | 106 | 5 | 3 | 15 |
| | 2 блюдо | 284 | запеканка картофельная с мясом | 175 | | 278 | 11 | 12 | 31 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 388 | напиток из плодов шиповника | 200 | | 91 | 1 | 4 | 14 |
| | хлеб бел. | 2 | хлеб пшеничный | 50 | | 90 | 4 | 1 | 28 |
| | хлеб черн. | 1 | хлеб ржаной | 40 | | 63 | 2 | 0 | 12 |
| | | | | | | 84,00 | | | |