

Школа

МБОУ Школа № 144 г.о.Самара

Отд./корп

День

19.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущенным молоком	100 / 20		286	17	13	25
		209	яйцо вареное	55		78	7	6	0
		389	сок фруктовый	1 / 200		70	1		17
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		109	3	3	17
	хлеб	3	батон	30		54	2	0	10
						65,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1040	горошек зеленый (консервированный)	20		7	1	0	1
			рассольник ленинградский со сметаной и						
	1 блюдо	96	зеленью	200/5/1		100	2	5	13
	2 блюдо	1070	котлета рыбная Воложская	50		91	6	5	5
	гарнир	312	картофельное пюре	160		135	3	5	20
	сладкое	388	напиток из плодов шиповника	200		91	1	4	14
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	40		72	3	1	22
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной	40		63	2	1	12
					84,00				