

Школа

МБОУ ШКОЛА

Отд./корп

83

День

29.11.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 215,204 | Омлет натуральный, Макароны изделия отварные с сыром, маслом сливочным | 261      | 75,00 | 387          | 17    | 16   | 42       |
|            | гор.напиток | ТТК     | Чай с сахаром.   | 211      |       | 45           |       |      | 11       |
|            | хлеб        | ТТК     | Хлеб пшеничный   | 30       |       | 91           | 3     | 1    | 18       |
| Завтрак 2  |             |         |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |         |  |          | 96,00 |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 116     | Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом                               | 251      |       | 143          | 4     | 5    | 20       |
|            | 2 блюдо     | ТТК     | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .                     | 100      |       | 163          | 9     | 11   | 7        |
|            | гарнир      | 314     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.                              | 150      |       | 140          | 4     | 4    | 21       |
|            | сладкое     | 388     | Напиток из плодов шиповника  | 200      |       | 100          | 1     |      | 24       |
|            | хлеб бел.   | ТТК     | Хлеб пшеничный   | 60       |       | 181          | 6     | 2    | 36       |
|            | хлеб черн.  | ТТК     | Хлеб ржаной  | 30       |       | 67           | 2     |      | 14       |
| Полдник    | булочное    | ТТК     | Плюшка "Московская"  | 100      |       | 358          | 7     | 10   | 60       |
|            | напиток     | 386     | Напиток кисломолочный Кефир  | 200      |       | 113          | 6     | 6    | 8        |

*Директор МБОУ Школа № 83 г.о. Самары С.А. Савельева*

*М.С. Савельева*

