Школа МБОУ Школа №51 г.о.Самара Отд./корп День 03.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный	105/5	28,32	224,00	10,78	19,20	2,04
	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	14,13	294,00	6,00	10,85	42,94
	закуска		Сыр порционно	20	9,95	71,66	4,64	5,90	
	гор.напиток		Кофейный напиток молоком сгущенным	200	11,80	114,00	2,94	1,99	20,92
	хлеб		Батон	60	5,80	170,00	5,52	0,54	34,80
	ИТОГО:			600	70,00	872,66	29,88	38,48	100,70
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоками	100	9,73	81,90	0,86	5,22	7,87
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем из филе птицы	12,5/250/10/3	19,67	84,48	1,80	4,98	8,13
	2 блюдо		Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	75/50	30,50	231	12,06	13,60	14,25
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	9,00	201,9	5,10	7,50	28,50
	напиток		Компот из свежих ягод	200	10,50	116,6	0,52	0,18	24,84
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,30	68,97	0,52	0,18	24,84
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,30	68,97	1,68	0,33	14,82
	ИТОГО:			910	84,00	854,99	24,39	32,11	112,90