

Школа

МБОУ Школа № 48 г.о. Самара

Отд./корп

День

11.04.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | ТТК    | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200      | 85,00  | 380          | 22    | 17   | 35       |
|            | гор.напиток | ТТК    | Чай с сахаром.   | 211      |        | 45           |       |      | 11       |
|            | хлеб        | ТТК    | Хлеб пшеничный   | 30       |        | 91           | 3     | 1    | 18       |
|            | закуска     | 338    | Яблоко свежее (нарезка)                                | 60       |        | 27           |       |      | 6        |
| Завтрак 2  |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |  |          | 110,00 |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 101    | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом           | 211      |        | 108          | 4     | 3    | 16       |
|            | 2 блюдо     | ТТК    | Медальон мясной с соусом томатным                      | 100      |        | 130          | 7     | 6    | 11       |
|            | гарнир      | 143    | Рагу из овощей.  | 150      |        | 137          | 3     | 7    | 15       |
|            | сладкое     | ТТК    | Напиток из апельсинов.                                 | 200      |        | 67           |       |      | 17       |
|            | хлеб бел.   | ТТК    | Хлеб пшеничный   | 60       |        | 181          | 6     | 2    | 36       |
|            | хлеб черн.  | ТТК    | Хлеб ржаной  | 30       |        | 67           | 2     |      | 14       |
|            |             |        |  |          |        |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | ТТК    | Витушка с изюмом.                                      | 100      | 45,00  | 318          | 8     | 8    | 55       |
|            | напиток     | 385    | Молоко кипячёное                                       | 200      |        | 116          | 6     | 6    | 9        |