

Школа	№40			Отд./корп		День	13.09.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	70		70,6	2,28	4,68	4,62
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные п/ф	70		212,85	8,31	15,13	10,78
Завтрак	Соусы		Соус брусничный (для тефтелей)	20		19,36	0,1	0,07	4,36
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		48			11,98
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	22		59,4	1,87	1,65	9,9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
					<b>80,00</b>	<b>613,32</b>	<b>16,86</b>	<b>27,6</b>	<b>74,39</b>
Обед	Салаты и закуски		Нарезка из свежий овощей (томаты, огурцы)	60		10,5	0,54	0,09	1,71
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с макаронами п.ф.	250		100,35	3,07	0,48	20,94
Обед	Блюда из рыбы		Шницель рыбный натуральный рубленый из горбуши (лук п/ф)	60		126,97	11,6	8,44	6,18
Обед	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	150		242,7	5,81	9,62	35,71
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из изюма	200		96,2	0,46	0,1	23,14
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	21		56,7	1,79	1,58	9,45
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
					<b>100,00</b>	<b>673,82</b>	<b>24,57</b>	<b>20,53</b>	<b>105,43</b>