

Школа	№40			Отд./корп		День	05.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	59		130,42	5,7	4,81	15,89
Завтрак	Салаты и закуски		Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	59		130,42	5,7	4,81	15,89
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная ячневая с маслом	207		186,05	6,38	3,15	32,47
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная ячневая с маслом	200		179,76	6,16	3,04	31,37
Завтрак	Третьи блюда		Горячий шоколад	200		93	2,8	2,5	14,68
Завтрак	Третьи блюда		Горячий шоколад	200		93	2,8	2,5	14,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	13		28,86	0,91	0,16	5,95
Завтрак	Фрукты в основное меню		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				1 130		949,71	33,97	23,65	148,68
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с сыром (хл. пш батон н)	43		132,17	6,59	6,59	11,58
Завтрак	Блюда из мяса кур		Плов из куриной грудки /ов п/ф/	113		299,53	19,74	10,87	29,91
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		54,01	0,08		13,25
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50		204	6,25	4	29
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20		44,4	1,4	0,24	9,16
				433	80,00	734,11	34,06	21,7	92,9
Обед	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	241		106,5	4,91	4,1	15,01
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	61		175,09	9,64	12,09	11,57
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные*	150		182,07	5,57	0,59	38,3
Обед	Третьи блюда		Напиток из шиповника	200		96,8	0,68	0,28	19,64
Обед	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20		44,4	1,4	0,24	9,16
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	23		69,44	1,89	0,87	13,18
				805	189,60	683,1	24,65	18,25	108,38