

Школа	№40			Отд./корп		День	15.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий)	43		9,2	0,52	0,06	1,66
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет натуральный, запеченный с сыром	130		221,51	16,53	16,26	2,28
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.С	200		101,1	3,52	2,95	14,98
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				<b>405</b>	<b>80,00</b>	<b>383,13</b>	<b>21,96</b>	<b>19,92</b>	<b>28,66</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	60		10,5	0,54	0,09	1,71
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натуральный рубленый /минтай/ с маслом (п/ф)	59		105,74	1,48	10,84	6,16
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	200		40,01			9,98
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	14		28	0,92	0,15	5,74
				<b>630</b>	<b>80,00</b>	<b>381,64</b>	<b>7,62</b>	<b>16,64</b>	<b>55,43</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	60		85,07	1,12	6,14	6,27
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	205		145,11	5,76	2,71	24,34
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	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Напиток из брусники и клубники	200		58,88	0,19	0,11	13,94
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				<b>855</b>	<b>100,00</b>	<b>716,84</b>	<b>24,14</b>	<b>28,09</b>	<b>95,74</b>