

Школа	№40			Отд./корп		День	30.03.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	150		202,14	15,71	14,21	2,81
Завтрак	Третьи блюда		Какао молочно-шоколадный	200		85	2,8	2,5	12,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	24		72,46	1,97	0,91	13,75
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
				525	107,70	368,4	21,04	17,7	30,76
Завтрак	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	80		14	0,72	0,12	2,28
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные наггетсы	90		39	0,02	4,31	0,03
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		196,63	4,29	4,35	34,96
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	200		20,01			4,99
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	31		93,59	2,54	1,18	17,76
				680	107,70	437,23	10,37	12,46	71,02
Обед	Салаты и закуски		Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	80		113,42	1,5	8,19	8,36
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	273		193,24	7,67	3,6	32,41
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	89		255,47	14,06	17,63	16,89
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из брусники и клубники	200		42,88	0,19	0,11	9,95
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				855	138,40	868,76	31,16	36,69	109,36
Полдник	Третьи блюда		Напиток тёплый "Ягодное лукошко"	200		41,98	0,21	0,09	9,64
Полдник	Выпечка		Сырная палочка (Пекарский цех) сметана 15%	50		275,37	6,83	17,25	23,99
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	228		218,88	3,42	1,14	49,02
				500		536,23	10,46	18,48	82,65