

Школа	№40			Отд./корп		День	31.03.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		60,51	0,01	6,66	0,02
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	70		404,8	18,64	33,97	4,8
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	170		53,5		5,95	
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	26		52,52	1,72	0,34	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				650	107,70	708,73	22,53	47,66	43,66
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом (батон в/с) Сыробогагов	33		125,67	1,87	7,94	11,66
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные наггетсы	90		39	0,02	4,31	0,03
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	170		165,55	3,72	5,56	25,04
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		39,01	0,08	0,07	9,38
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	10		24,3	0,74	0,23	4,75
				603	107,70	514,83	10,65	20,87	71,56
Обед	Салаты и закуски		Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом	90		68,37	0,01	7,53	0,01
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский"с говядиной со сметаной п/ф	188		125,77	6,44	5,29	15,06
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета "Лакомка" /филе куриное/ с маслом /лук п/ф/	89		178,91	14,18	13,39	7,48
Обед	Гарниры		Рагу овощное (овощи п/ф)*	150		94,4	2,84	0,46	19,52
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	18		43,74	1,33	0,41	8,55
				835	138,40	648,56	26,33	27,42	83,09
Полдник	Третьи блюда		Кефир с малиновым вареньем	200		127,46	5,56	4,78	14,09
Полдник	Выпечка		Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекар. цех) вес.	75		259,33	6,38	6,48	46,11
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт киви свежее	93		43,71	0,74	0,37	7,53
				1 300		430,5	12,68	11,63	67,73