

| Школа      | №40               |        |   | Отд./корп  |      | День          | 23.11.22     |              |               |
|------------|-------------------|--------|---|------------|------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Прием пищи | Раздел            | № рец. | Блюдо   | Выход      | Цена | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
| Завтрак    | Салатный микс     |        | Огурцы свежие (порционно)                         | 75         |      | 8,25          | 0,53         | 0,08         | 1,43          |
| Завтрак    | Блюда из мяса     |        | Жаркое "По-домашнему" со свиной ов.п/ф            | 126        |      | 348,97        | 17,41        | 22,25        | 18,66         |
| Завтрак    | Третьи блюда      |        | Напиток из брусники и клубники                    | 200        |      | 58,88         | 0,19         | 0,11         | 13,94         |
| Завтрак    | Хлеб              |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.               | 17         |      | 51,32         | 1,39         | 0,65         | 9,74          |
| Завтрак    | Хлеб              |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-                           | 19         |      | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79          |
|            |                   |        |   | <b>480</b> |      | <b>505,42</b> | <b>20,77</b> | <b>23,3</b>  | <b>51,56</b>  |
| Завтрак    | Салаты и закуски  |        | Салат из моркови, сыром с маслом п/ф              | 65         |      | 65,56         | 2,12         | 4,35         | 4,29          |
| Завтрак    | Блюда из мяса кур |        | Фрикасе из филе куриного п/ф                      | 70         |      | 120,58        | 12,2         | 7,04         | 6,9           |
| Завтрак    | Гарниры           | ТТК    | Гречка отварная с овощами м.р п/ф                 | 150        |      | 165,37        | 4,85         | 6,19         | 22,5          |
| Завтрак    | Третьи блюда      |        | Чай ройбуш  | 200        |      | 16            |              |              | 3,99          |
| Завтрак    | Хлеб              |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.               | 17         |      | 51,32         | 1,39         | 0,65         | 9,74          |
| Завтрак    | Хлеб              |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-                           | 16         |      | 32            | 1,06         | 0,18         | 6,56          |
|            |                   |        |   | <b>600</b> |      | <b>450,83</b> | <b>21,62</b> | <b>18,41</b> | <b>53,98</b>  |
| Обед       | Салаты и закуски  |        | Салат из свежей капусты с перцем сладким с маслом | 85         |      | 76,22         | 1,32         | 4,32         | 7,81          |
| Обед       | Первые блюда      |        | Суп-пюре из гороха с гренками пф                  | 250        |      | 164,18        | 8,83         | 1,64         | 29,22         |
| Обед       | Блюда из рыбы     |        | Горбуша запеченая с маслом                        | 50         |      | 31,29         | 0,8          | 3,32         | 4,32          |
| Обед       | Гарниры           |        | Рис припущенный                                   | 180        |      | 243,94        | 4,48         | 8,98         | 44,82         |
| Обед       | Третьи блюда      |        | Напиток из сухофруктов                            | 200        |      | 123,68        | 1,28         | 2,75         | 23,03         |
| Обед       | Хлеб              |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-                           | 19         |      | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79          |
| Обед       | Хлеб              |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.               | 19         |      | 57,36         | 1,56         | 0,72         | 10,89         |
|            |                   |        |   | <b>780</b> |      | <b>734,67</b> | <b>19,52</b> | <b>21,94</b> | <b>127,88</b> |