

| Школа | №40 | | | Отд./корп | | День | 13.01.23 | | |
|------------|-------------------|--------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Салаты и закуски | | Салат "Витаминный" (капуста пек.,огурцы, томаты, сок лим., сахар, яблоки св., лук зел., масло растит.)* | 80 | | 93,79 | 1,07 | 6,12 | 8,17 |
| Завтрак | Блюда из рыбы | | Шницель натур.рублен. из минтая с маслом п/ф | 87 | | 155,92 | 2,18 | 15,99 | 9,08 |
| Завтрак | Гарниры | | Рис припущенный с овощами /овощи | 150 | | 18,5 | 0,65 | 0,08 | 3,68 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Чай яблочно-брусничный | 171 | | 47,03 | 0,07 | 0,06 | 11,43 |
| Завтрак | Напитки (каждому) | | Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр | 100 | | 74 | 2,8 | 2,5 | 11 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб пшеничный вит. "Подовый" | 23 | | 46,46 | 1,52 | 0,3 | 10,35 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" ржано- | 19 | | 38 | 1,25 | 0,21 | 7,79 |
| | | | | 630 | 107,70 | 473,7 | 9,54 | 25,26 | 61,5 |
| Завтрак | Салаты и закуски | | Салат из моркови, сыром с маслом п/ф | 80 | | 80,69 | 2,61 | 5,35 | 5,28 |
| Завтрак | Блюда из мяса | | Голубцы ленивые с маслом сливочным п/ф | 103 | | 254,3 | 11,03 | 18,12 | 11,76 |
| Завтрак | Гарниры | | Пюре картофельное (карт п/ф) | 170 | | 165,55 | 3,72 | 5,56 | 25,04 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Напиток тёплый из кураги | 187 | | 80,78 | 0,97 | 0,06 | 18,87 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб пшеничный вит. "Подовый" | 18 | | 36,36 | 1,19 | 0,23 | 8,1 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" ржано- | 16 | | 32 | 1,06 | 0,18 | 6,56 |
| | | | | 550 | 107,70 | 649,68 | 20,58 | 29,5 | 75,61 |
| Обед | Салаты и закуски | | Салат из свеклы с маслом растительным ов.п/ф | 65 | | 58,43 | 1,05 | 3,32 | 6,12 |
| Обед | Первые блюда | | Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (овощи п/ф) | 187 | | 121,11 | 13,08 | 2,29 | 11,22 |
| Обед | Блюда из мяса кур | | Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами | 90 | | 229,03 | 22,46 | 14,46 | 6,29 |
| Обед | Гарниры | ТТК | Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/ | 150 | | 120,42 | 4,85 | 1,2 | 22,5 |
| Обед | Третьи блюда | | Кисель из смородины | 200 | | 96,97 | 0,21 | 0,08 | 23,47 |
| Обед | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий"ржано- | 17 | | 34 | 1,12 | 0,19 | 6,97 |
| Обед | Хлеб | | Хлеб пшеничный вит. "Подовый" | 20 | | 40,4 | 1,32 | 0,26 | 9 |
| | | | | 830 | 138,40 | 700,36 | 44,09 | 21,8 | 85,57 |