

| Школа      | №40                   |        |   | Отд./корп  |               | День          | 19.01.23     |              |              |
|------------|-----------------------|--------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо   | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Салаты и закуска      |        | Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)                               | 80         |               | 14            | 0,72         | 0,12         | 2,28         |
| Завтрак    | Блюда из рыбы         |        | Рыбные палочки с маслом сливочным                                       | 78         |               | 63,77         | 0,05         | 7,04         | 0,07         |
| Завтрак    | Гарниры               |        | Картофельные дольки запеченные п/ф                                      | 150        |               | 162,71        | 3            | 5,85         | 24,45        |
| Завтрак    | Третьи блюда          |        | Чай с сахаром   | 109        |               | 21,81         |              |              | 5,44         |
| Завтрак    | Напитки (каждому)     |        | Йогурт с черникой питьевой 100гр  | 100        |               |               |              |              |              |
| Завтрак    | Хлеб                  |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.                                     | 17         |               | 51,32         | 1,39         | 0,65         | 9,74         |
| Завтрак    | Хлеб                  |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-   | 18         |               | 36            | 1,19         | 0,2          | 7,38         |
|            |                       |        |   | <b>660</b> | <b>107,70</b> | <b>349,61</b> | <b>6,35</b>  | <b>13,86</b> | <b>49,36</b> |
| Завтрак    | Салаты и закуска      |        | Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)                               | 80         |               | 14            | 0,72         | 0,12         | 2,28         |
| Завтрак    | Блюда из яиц, творога |        | Омлет натуральный, запеченный с сыром                                   | 150        |               | 255,59        | 19,07        | 18,76        | 2,63         |
| Завтрак    | Третьи блюда          |        | Горячий шоколад   | 200        |               | 85            | 2,8          | 2,5          | 12,68        |
| Завтрак    | Хлеб                  |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.                                     | 17         |               | 51,32         | 1,39         | 0,65         | 9,74         |
| Завтрак    | Фрукты /каждому/      |        | Фрукт яблоко свежее   | 100        |               |               |              |              |              |
| Завтрак    | Хлеб                  |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-   | 19         |               | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79         |
|            |                       |        |   | <b>595</b> | <b>107,70</b> | <b>443,91</b> | <b>25,23</b> | <b>22,24</b> | <b>35,12</b> |
| Обед       | Салаты и закуска      |        | 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                              | 233        |               | 164,93        | 6,54         | 3,08         | 27,66        |
| 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 /овощи п/ф/                                   | 150        |               | 120,42        | 4,85         | 1,2          | 22,5         |
| Обед       | Третьи блюда          |        | Напиток из брусники и клубники  | 178        |               | 52,4          | 0,17         | 0,1          | 12,41        |
| Обед       | Хлеб                  |        | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.                                     | 19         |               | 57,36         | 1,56         | 0,72         | 10,89        |
| Обед       | Хлеб                  |        | Хлеб "Дарницкий" ржано-   | 19         |               | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79         |
|            |                       |        |   | <b>855</b> | <b>138,40</b> | <b>802</b>    | <b>29,93</b> | <b>31,13</b> | <b>106,5</b> |