

Школа	№40			Отд./корп		День	20.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" (овощи п/ф)*	80		100,51	1,12	6,38	9,16
Завтрак	Блюда из мяса		Бефстроганов из свинины (лук п/ф)	106		305,74	13,96	24,81	11,58
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощ. /лук, морковь/ п/ф	160		19,73	0,69	0,08	3,92
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	187		90,51	0,64	0,26	18,36
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	25		50,5	1,65	0,33	11,25
				680	107,70	611,99	19,44	32,2	63,37
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) С	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натур.рублен. из минтая с маслом п/ф	50		89,61	1,25	9,19	5,22
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	185		200,67	3,7	7,22	30,16
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	171		47,03	0,07	0,06	11,43
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	25		50,5	1,65	0,33	11,25
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				563	107,70	492,38	9,82	17,83	78,68
Обед	Салаты и закуски		Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом	80		60,77	0,01	6,69	0,01
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом. и говядиной п.ф.	223		133,4	4,6	5,87	15,56
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)*	160		100,69	3,03	0,49	20,82
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	19		38,38	1,25	0,25	8,55
				835	138,40	654,12	24,66	27,11	84,99