

Школа	№40			Отд./корп		День	09.03.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом (батон в/с) Сыробогатов	33		125,67	1,87	7,94	11,66
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	165		222,36	17,29	15,64	3,1
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		78,4	1,04	0,06	18,18
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				458	107,70	466,38	21,7	24,22	39,88
Завтрак	Салаты и закуски		Салат в стиле Греческий сыром адыгейским	80		83,97	0,62	8,08	2,03
Завтрак	Блюда из мяса кур		Фарфале с филе куриным в соусе, сыром	126		250,67	17,33	7,43	28,94
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		39,01	0,08	0,07	9,38
Завтрак	Сладкие блюда		Мороженое молочное ванильное "Жужа" 55 гр	55		156	3,6	6,3	20,9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный	18		54	1,8	1,53	8,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
				555	107,70	607,15	24,31	23,75	73,43
Обед	Салаты и закуски		Салат из отварной моркови, сыром с маслом п/ф	80		81,49	2,64	5,35	5,44
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	225		150,53	7,7	6,34	18,03
Обед	Блюда из мяса		Бефстроганов из свинины (лук п/ф)	100		288,43	13,17	23,41	10,92
Обед	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	180		175,28	3,94	5,89	26,51
Обед	Третьи блюда		Напиток из клубники	200		42,25	0,2	0,1	9,86
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный	25		75	2,5	2,13	11,25
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				810	138,40	859,98	31,91	43,9	90,17
Полдник	Третьи блюда		Напиток кисломолочный "Ряженка" с вареньем из малины	200		123,66	5,75	4,78	14,47
Полдник	Выпечка		Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекарский цех)	80		276,62	6,81	6,91	49,18
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	92		34,96	0,74	0,18	6,9
				1 300		435,24	13,3	11,87	70,55