

Школа	№40			Отд./корп		День	10.03.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат в стиле Греческий сыром адыгейским	80		83,97	0,62	8,08	2,03
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай запеченный с маслом	89		110,88	1,7	11,93	8,87
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощами /лук, морковь/ овощи п/ф м.р.	150		63	0,65	5,03	3,68
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		36,71	0,04	0,04	8,97
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>630</b>	<b>107,70</b>	<b>389,92</b>	<b>5,82</b>	<b>26,01</b>	<b>42,23</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Салат из свеклы с сыром Адыгейский с маслом п/ф	80		66,74	1,1	4,07	6,45
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		258,29	10,91	18,38	12,06
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт с черникой питьевой 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	26		78,49	2,13	0,99	14,9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	20		40	1,32	0,22	8,2
				<b>640</b>	<b>107,70</b>	<b>695,03</b>	<b>19,14</b>	<b>29,79</b>	<b>83,7</b>
Обед	Салатный микс		Нарезка из свежих овощей (помидоры, перец сл.) с масл.раст.	75		66,59	0,87	5,49	3,09
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (овощи п/ф)	166		107,51	11,61	2,03	9,96
Обед	Блюда из мяса кур		Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным (хлеб) п/ф	90		197,69	12,48	12,93	14,95
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	18		54,34	1,48	0,68	10,31
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>790</b>	<b>138,40</b>	<b>726,47</b>	<b>32,75</b>	<b>27,61</b>	<b>92,07</b>
Полдник	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		78,4	1,04	0,06	18,18
Полдник	Выпечка		Булочка "Домашняя" (Пекарский цех) 50 гр мс	50		194,5	3,87	6,02	30,59
Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	167					
				<b>350</b>		<b>272,9</b>	<b>4,91</b>	<b>6,08</b>	<b>48,77</b>