

Школа	№40			Отд./корп		День	31.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	150		203,33	4,09	3,52	38,77
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	200		82,44	3,09	2,52	11,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				503		334,37	8,66	6,5	59,95
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	250		226,15	10,41	6,99	31,02
Обед	Блюда из мяса кур		Чахохбили "По-школьному"из филе куриного с томатами п/ф	90		93,99	11,18	3,64	3,92
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	150		215,34	5,62	4,21	38,39
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,48	0,48	11,76
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	31					
				941	246,10	719,71	30,39	19,86	103,97

Школа	№40			Отд./корп		День	30.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Овощи припущенные (рагу овощное)	160		142,14	3,14	3,73	23,89
Завтрак	Третьи блюда		Напиток фруктовый из яблок сушеных	200		23,94			5,99
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	21		53,76	1,71	0,53	9,81
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				601	107,70	463,54	15,15	15,87	64,2
Завтрак	Блюда из мяса		Котлета мясная /говядина,свинина/* лук п/ф	90		117,6	7,63	5,78	13,54
Завтрак	Гарниры		Картофель отварной п/ф	150		152,07	3,14	4,24	25,25
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		21,66	0,05	0,01	5,14
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Хрустящая морковь 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	19		51,3	1,62	1,43	8,55
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	10		20,2	0,65	0,11	4,15
				484	107,70	362,83	13,09	11,57	56,63
Обед	Салаты и закуски		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250		142,93	6,37	6,64	14,38
Обед	Блюда из рыбы		Минтай запеченный	90		95,23	11,61	3,06	3,5
Обед	Гарниры		Рис припущенный	170		226,21	4,02	4,68	42,02
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Кондитерские изделия		Кекс для детского питания без начинки 28г	28		123,76	1,68	6,16	15,68
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	18		36,36	1,17	0,2	7,47
				856	138,40	758,75	28,26	22,45	109,24

Школа	№40			Отд./корп		День	30.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Джем УРРО 20 гр	20					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью №1	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		51,2	1,63	0,5	9,34
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				610		571,94	25,91	19,91	75,97
Обед	Салаты и закуска		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250		142,93	6,37	6,64	14,38
Обед	Блюда из рыбы		Минтай запеченный	90		95,23	11,61	3,06	3,5
Обед	Гарниры		Рис припущенный	150		199,6	3,55	4,13	37,08
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Кондитерские изделия		Кекс для детского питания без начинки 28г	28		123,76	1,68	6,16	15,68
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	25		67,5	2,13	1,88	11,25
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				843	246,10	749,68	28,35	22,3	107,38

Школа	№40			Отд./корп		День	29.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Джем "Махеев" клубничный	20		10,5	0,1	1	2,63
Завтрак	Салаты и закуска		Блинчики без начинки "Домашние"	45		67,31	1,08	5,05	4,4
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная "Дружба" с маслом	180		192,94	5,7	7,01	26,55
Завтрак	Третьи блюда		Какао напиток "Хрутка"	200		111,83	5,91	5,28	9,92
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочно-вишневый восстановленный осветлённый 125мл.	125					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	25		58,75	2,2	0,85	10,2
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				685	107,70	475,53	15,71	19,37	60,45
Завтрак	Салаты и закуска		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса кур		Пельмени отварные из индейки с маслом 30%	180		392	23,36	18,61	29,86
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	25		58,75	2,2	0,85	10,2
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	26					
				441	107,70	511,81	26,39	19,51	54,21
Обед	Салаты и закуска		Салат Витаминный (капуста св,огурцы св,сахар,масло подсл)	80		64,98	1,27	4,03	5,82
Обед	Первые блюда		Суп лапша с курицей п/ф	250		190,85	9,67	10,72	13,81
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры		Картофельные вафли запеченные п/ф	120		98,51	3,29	1,27	18,38
Обед	Третьи блюда		Напиток яблочный	200		43,75	0,1	0,1	10,43
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	22					
				762	138,40	442,01	14,99	19,15	51,88

Школа	№40			Отд./корп		День	29.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порц. "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная "Дружба" с маслом	180		192,94	5,7	7,01	26,55
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащ. витамин.	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	46					
				572,3		447,58	14,86	15,89	60,64
Обед	Салаты и закуски		Салат Витаминный (капуста св,огурцы св,сахар,масло подсл)	80		64,98	1,27	4,03	5,82
Обед	Первые блюда		Суп лапша с курицей п/ф	250		190,85	9,67	10,72	13,81
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры		Картофельные вафли запеченные п/ф	150		123,13	4,11	1,58	22,98
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	36					
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				826	246,10	478,88	17,47	20,04	56,41

Школа	№40			Отд./корп		День	31.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	150		203,33	4,09	3,52	38,77
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	200		82,44	3,09	2,52	11,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				503		334,37	8,66	6,5	59,95
Обед	Салаты и закуска		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	250		226,15	10,41	6,99	31,02
Обед	Блюда из мяса кур		Чахохбили "По-школьному"из филе куриного с томатами п/ф	90		93,99	11,18	3,64	3,92
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	150		215,34	5,62	4,21	38,39
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,48	0,48	11,76
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	31					
				941	246,10	719,71	30,39	19,86	103,97

Школа	№40			Отд./корп		День	31.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Мясо с картофелем в стиле шурпа п/ф	200		238,22	13,8	13,65	14,15
Завтрак	Третьи блюда		Чай гречишный	200		1,5	0,1		0,3
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочный прямого отжима осветленный "Сады Придонья" 125 мл	125		56,25			13,75
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	29					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				654	107,70	372,57	16,42	14,19	43,22
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп. 10 гр Сырбогатов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Соусы		Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7	14					
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	20					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	16		38,88	1,18	0,37	7,6
				500	107,70	506,97	24,44	19,33	63,17
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	250		226,15	10,41	6,99	31,02
Обед	Блюда из мяса кур		Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами п/ф	90		93,99	11,18	3,64	3,92
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	180		258,41	6,74	5,05	46,07
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
				843	138,40	706,38	31,03	20,22	99,89

Школа	№40			Отд./корп		День	01.02.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Салаты и закуска		Блинчики без начинки "Домашние"	90		134,62	2,16	10,1	8,8
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.13	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Кондитерские изделия		Мёд пчелиный /в инд. уп./ 10 гр	20		65,6	0,16		16,06
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	10		30,19	0,82	0,38	5,73
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				441,5		429,85	11,94	17,2	59,84
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	279		151,47	5,7	8,78	12,16
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры		Гречка отварная	150		171,7	5,72	5,11	25,77
Обед	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Сладкое блюдо /каждому/		Хрустящий овощной микс (морковь,свекла,тыква) 15 гр ТМ Зеленика	15					
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				771	246,10	528,07	15,78	18,08	74,76

Школа	№40			Отд./корп		День	01.02.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		127,78	6,73	6,07	11,58
Завтрак	Соусы		Соус сметанный с томатом для запекания	25		17,41	0,41	0,96	1,73
Завтрак	Гарниры		Гречка отварная	180		206,04	6,86	6,13	30,92
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Кондитерские изделия		Шоколад молочный мини-шоколадки 5г	5		26,5	0,25	1,55	2,9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	25		60,75	1,85	0,58	11,88
				656,5	107,70	647,49	23,66	21,44	93,76
Завтрак	Салаты и закуска		Блинчики без начинки "Домашние"	45		67,31	1,08	5,05	4,4
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	130		120,95	2,91	1,57	23,74
Завтрак	Третьи блюда		Напиток фруктовый (яблочный) с/м	200		43,67	0,1	0,1	10,43
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Кондитерские изделия		Мёд пчелиный /в инд. уп./ 10 гр	10		32,8	0,08		8,03
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	19		46,17	1,41	0,44	9,03
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябиношка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
				613	107,70	569,55	18,14	13,08	95,35
Обед	Салатный микс		Овощи свежие (томаты, перец сладкий)	80		19,8	0,94	0,13	3,37
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	250		135,73	5,11	7,87	10,9
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры		Гречка отварная	170		194,59	6,48	5,79	29,21
Обед	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябиношка" пшеничный витамин.	34		102,65	2,79	1,29	19,48

			844	138,40	606,35	18,29	18,62	90,05
--	--	--	------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Школа	№40			Отд./корп		День	02.02.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Блюда из круп		Каша пшеничная молочная с маслом	180		160,72	4,93	7,76	17,58
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Кисломолочный напиток "Кефир" витаминизир. инд.уп. 100 гр	200					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	30		81	2,55	2,25	13,5
				740		415,86	12,24	13,13	61,97
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	250		145,95	5,45	4,28	22,44
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	90		230,39	13,28	12,37	14,92
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	160		154,34	3,52	5,05	23,59
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен.пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200		56,25			13,75
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	40		108	3,4	3	18
				840	246,10	749,33	27,67	25,04	103,28

Школа	№40			Отд./корп		День	02.02.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		57	1,14	4,04	3,35
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	210		227,73	4,58	3,94	43,42
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		69,38	0,54	0,22	13,72
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	14		28,28	0,91	0,15	5,81
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	190		72,2	1,52	0,38	14,25
				714	107,70	508,59	10,39	10,23	89,55
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порц. "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	23		62,1	1,96	1,73	10,35
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				579,3	107,70	464,48	17,2	12,69	71,87
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы)	70		7,7	0,49	0,07	1,33
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	182		106,25	3,97	3,12	16,34
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	90		230,39	13,28	12,37	14,92
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен.пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200		56,25			13,75
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	14		28,28	0,91	0,15	5,81
				726	138,40	627,56	23,65	21,94	83,27

Школа	№40			Отд./корп		День	31.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Мясо с картофелем в стиле шурпа п/ф	200		238,22	13,8	13,65	14,15
Завтрак	Третьи блюда		Чай гречишный	200		1,5	0,1		0,3
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочный прямого отжима осветленный "Сады Придонья" 125 мл	125		56,25			13,75
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	29					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				654	107,70	372,57	16,42	14,19	43,22
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп. 10 гр Сырбогатов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Соусы		Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7	14					
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	20					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	16		38,88	1,18	0,37	7,6
				500	107,70	506,97	24,44	19,33	63,17
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	250		226,15	10,41	6,99	31,02
Обед	Блюда из мяса кур		Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами п/ф	90		93,99	11,18	3,64	3,92
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	180		258,41	6,74	5,05	46,07
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
				843	138,40	706,38	31,03	20,22	99,89