

Школа

МБОУ "ЦО № 40"

Отд./корп

Бондаренко, 21

День

17.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		152	Свекла отварная дольками	60		25,20	0,01	0,02	0,79
		16	Масло сливочное	10		66,10	0,10	7,30	0,10
	гор.блюдо	291	Макароны отварные	160		0,15	6,20	1,85	65,00
		153	Котлета рыбная любительская	90		99,80	11,60	3,50	5,50
	хлеб бел.	111	батон йодированный	30		71,20	2,40	0,30	14,70
	гор.напиток	459	чай с лимоном и сахаром	200		27,90	0,20	0,10	6,60
						74			
Обед	закуска	82	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37,50	0,60	3,10	1,80
	1 блюдо	144	Суп гороховый	250		166,40	8,40	5,70	20,30
	2 блюдо	91	Гуляш из говядины	90		208,90	15,30	14,90	3,50
	гарнир	429	Картофельное пюре	150		139,40	3,10	5,30	19,80
	сладкое	519	Напиток из шиповника	200		65,40	0,60	0,20	15,10
	хлеб бел.	110	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90
	хлеб черн.	111	батон йодированный	30		71,20	2,40	0,30	14,70
						74			