

Школа

МБОУ "ЦО № 40"

Отд./корп Бондаренко, 21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	217	Каша вязкая молочная рисовая	200	
		16	Масло сливочное	10	
	гор.напиток	459	Чай с лимоном и сахаром	200	
	хлеб	111	батон йодированный	30	
			Фрукты свежие	100	
					102
Обед	закуска	162	Огурец в нарезке	60	
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	
		152	Картофель отварной	150	
		80	Рыба тушеная в томате с овощами	130	
	сладкое	518	Сок	200	
	хлеб бел.	111	батон йодированный	20	
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	
					102

День 24.01.2025г.

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
208,43	5,2	5,7	32,4
66,10	0,1	7,25	0,15
27,90	0,20	0,10	6,60
71,20	2,40	0,30	14,70
49,2	0,9	0,2	8,1
8,50	0,50	0,10	1,50
92,24	4,64	5,6	5,68
180,00	4,1	7,7	15,4
177,36	9	5	4,43
86,60	1	0,2	20,2
47,47	1,6	0,2	9,8
58,70	2	0,4	11,9