

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	43/2011	Салат из овощей (капуста св. урожая, помидоры, огурцы, яйцо, соль поваренная йодированная, маасло растительное)	100		89,80	2,67	10,72	10,33
	1 блюдо	54-2с-2020/2021	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста, свекла, морковь, лук, томат паста, соль поваренная йодированная, вода)	250		110,10	1,93	4,79	12,31
	2 блюдо	259/2011	Жаркое по домашнему(свинина окорок, картофель, лук, соль поваренная йодированная, масло растительное)	280		662,20	23,26	19,19	90,36
	напиток	54-2гн-2020/2021	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	957,300	30,435	35,088

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-13з-2020/2021	Салат из свеклы отварной(свекла, масло растительное)	100		76,00	1,40	3,50	8,670
	1 блюдо	54-7с-2020/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, макароны, морковь, лук, вода, соль поваренная йодированная, масло растительное)	250		145,00	4,400	10,200	22,650
	2 блюдо	234/2011	Котлеты рыбные (филе трески, батон, сухари, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		377,73	17,43	13,71	39,71
	Гарнир	54-11г-2020/2021	Картофельное пюре(картофель, молоко, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		174,96	3,72	7,20	23,64
	Напиток	54-4хн-2020-2021	Компот из изюма(изюм, сахар, вода)	200		75,80	0,40	0,10	18,40
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	917,890	29,730	35,100

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-6з-2020/2021	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами (капуста свежего урожая, огурец свеж, сахар, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		122,33	8,83	11,00	3,67
	1 блюдо	88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста, морковь, лук, соль поваренная йодированная, вода, масло растительное)	250		89,75	1,765	4,950	7,903
	2 блюдо	278/2011	Тефтели(говядина, лук, мука, хлеб, соль поваренная йодированная, морковь, томат паста, масло растительное)	110		348,00	13,17	10,61	44,85
	Гарнир	54-6г-2020/2021	Рис отварной(рис, соль поваренная йодированная, вода, масло сливочное)	180		250,44	4,32	6,48	43,68
	Напиток	54-1хн-2020/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты, сахар, вода)	200		81,00	0,50	0,00	19,80
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	870	250,00	959,92	30,97	33,43

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	49/2011	Салат "Витаминный" (огурцы св, помидоры св, яблоко, соль поваренная йодированная, зелень, масло растительное)	100		154,90	2,60	6,23	22,15
	1 блюдо	54-3с-2020/2021	Рассольник ленинградский(картофель, огурцы солен, кр.перловая, морковь, лук, соль поваренная йодированная, вода, масло растительное)	250		171,71	4,96	12,03	25,970
	2 блюдо	54-23м-2020/2021	Биточек куриный(бедро ц/б б/к, батон, сухари, соль поваренная йодированная)	100		336,13	16,98	8,07	45,68
	Гарнир	54-11г-2020/2021	Картофельное пюре(картофель, молоко, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		174,96	3,72	7,20	23,64
	Напиток	54-11хн-2020/2021	Компот из брусники(брусника, сахар, вода)	200		32,70	0,10	0,10	7,90
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	938,800	30,740	34,020

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-7з-2020/2021	Салат из белокачанной капусты(капуста св. урожая, морковь св. урожая, сахар, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		142,83	2,67	10,17	10,33
	1 блюдо	54-8с-2020/2021	Суп картофельный с горохом(картофель, горох, морковь, лук, соль поваренная йодированная, масло растительное, вода)	250		104,50	5,23	10,02	13,68
	2 блюдо	268/2011	Котлеты(говядина, свинина окорок, батон, сухари, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		302,18	12,58	4,53	33,66
	Гарнир	54-4г-2020/2021	Каша гречневая рассыпчатая(группа гречневая, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		286,68	9,84	8,28	43,08
	Соус	54-3соус-2020/2021	Соус красный основной(морковь, лук, томат паста, соль поваренная йодированная, мука, масло растительное)	30		21,93	0,99	0,81	2,67
	Напиток	342/2011	Компот из свежих плодов(яблоки, сахар, вода)	200		114,60	0,16	0,16	27,88
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
			ИТОГО:	890	250,00	1041,120	33,845	34,359	144,860

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-5з-2020/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры св, огурцы св, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		62,67	1,00	5,17	3,00
	1 блюдо	88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста, морковь, лук, соль поваренная йодированная, вода, масло растительное)	250		89,75	1,77	4,95	7,903
	2 блюдо	260/2011	Гуляш(говядина, лук, томат паста, мука, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		408,00	18,64	15,19	66,89
	Гарнир	54-1г-2020/2021	Макароны отварные(макароны, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		242,40	6,36	6,60	34,44
	напиток	54-2гн-2020/2021	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
					860	250,00	898,02	30,35	32,30

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом(картофель, свекла, морковь, огурец соленый, соль поваренная йодированная, зел.гор, масло растительное)	100		111,880	1,250	8,880	6,750
	1 блюдо	54-8с-2020/2021	Суп картофельный с горохом(картофель, горох, морковь, лук, соль поваренная йодированная, масло растительное, вода)	250		104,50	5,23	10,02	13,68
	2 блюдо	54-5м-2020/2021	Котлета из курицы(бедро ц/б б/к, батон, сухари, соль поваренная йодированная)	100		406,360	17,980	8,830	62,010
	Гарнир	54-11г-2020/2021	Картофельное пюре(картофель, молоко, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		174,960	3,720	7,200	23,640
	Напиток	54-11хн-2020/2021	Компот из брусники(брусника, сахар, вода)	200		32,70	0,10	0,10	7,90
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	898,80	30,655	35,42

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	54-5з-2020/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры св, огурцы св, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		62,67	1,00	5,17	3,00
	1 блюдо	54-3с-2020/2021	Рассольник ленинградский(картофель, огурцы солен, кр.перловая, морковь, лук, соль поваренная йодированная, вода, масло растительное)	250		171,71	4,96	12,03	25,970
	2 блюдо	290/2011	Птица тушенная в соусе(бедро ц/б б/к, лук, томат паста, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		243,00	11,94	4,12	23,51
	Гарнир	54-4г-2020/2021	Каша гречневая рассыпчатая(группа гречневая, соль поваренная йодированная, масло сливочное)	180		286,68	9,84	8,28	43,08
	Напиток	54-1хн-2020/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты, сахар, вода)	200		81,00	0,50	0,00	19,80
	Хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	913,46	30,620	29,990

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Закуска	43/2011	Салат из овощей (капуста св. урожая, помидоры, огурцы, яйцо, соль поваренная йодированная, маасло растительное)	100		89,80	2,67	10,72	10,33	
	1 блюдо	54-2с-2020/2021	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста, свекла, морковь, лук, томат паста, соль поваренная йодированная, вода)	250		110,10	1,93	4,79	12,31	
	2 блюдо	259/2011	Жаркое по домашнему(свинина окорок, картофель, лук, соль поваренная йодированная, масло растительное)	280		662,20	23,26	19,19	90,36	
	напиток	54-2гн-2020/2021	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200		26,80	0,20	0,00	6,50	
	хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56	
				ИТОГО:	860	250,00	957,300	30,435	35,088	133,060

Школа

МОУ "Лицей № 40"

Отд./корп

День

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	20/2011	Салат из свежих огурцов(огурцы свеж, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		166,60	9,08	6,02	2,35
	1 блюдо	88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста, морковь, лук, соль поваренная йодированная, вода, масло растительное)	250		89,75	1,765	4,950	7,903
	2 блюдо	260/2011	Гуляш(говядина, лук, томат паста, мука, соль поваренная йодированная, масло растительное)	100		408,00	18,64	15,19	66,89
	Гарнир	54-6г-2020/2021	Рис отварной(рис, соль поваренная йодированная, вода, масло сливочное)	180		250,44	4,32	6,48	43,68
	напиток	54-2гн-2020/2021	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб	ПР	Хлеб	30		68,40	2,38	0,39	13,56
				ИТОГО:	860	250,00	1009,99	36,39	33,03