

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.12.25		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	400		184			46
Завтрак	Блюда из творога		Сырники творожные ИП Романова	120		242,28	16,44	10,44	20,64
				520		426,28	16,44	10,44	66,64
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"	90		201,02	11,13	11,02	14,33
Завтрак	Гарнир из	№1	Рис припущенный с овощами	150		201,76	3,85	5,02	35,21
Завтрак	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	30		72	2,22	0,69	14,25
				560	107,70	643,01	19,63	26,07	82,91
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	24		57,6	1,78	0,55	11,4
				576	107,70	547,43	20,57	24,2	58,02

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.12.25		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	400		184			46
Завтрак	Блюда из творога		Сырники творожные ИП Романова	120		242,28	16,44	10,44	20,64
				520		426,28	16,44	10,44	66,64
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая Царь с клубникой и яблоком и маслом	200		190,24	6,49	8,24	21,53
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
				526,5		597,11	19,24	29,12	63,57
Обед	Салаты		Капуста свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с гренками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина)	90		212,52	12,71	15,87	3,85
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	28		67,76	2,27	0,7	13,08
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				898	246,10	891,83	36,7	35,86	102,11