Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.11.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	свежие, Соль поваренная йодированная)	60		10,8	0,53	0,12	1,61
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной (свинина, мука, паста томат., лук реп., масло подсол. соль)	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (макароны, масло слив. соль)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125		55			13,75
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				899	**138,40**	**771,32**	**29,87**	**24,13**	**107,67**

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.11.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад жевательный желейный 75гр ТМ Марми	75		234,38	3,98	0,08	54,45
				75		**234,38**	**3,98**	**0,08**	**54,45**
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи с бананом	28		86,72	1,69	1,92	15,83
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащённый с малиной и со вкусом пломбира ТМ "Растишка"	45		47,25	2,88	1,58	5,4
				504,5		**509,33**	**20,87**	**18,4**	**64,06**
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие (порционно)	60		10,8	0,53	0,12	1,61
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (рожки)	170		288,09	7,6	5,54	51,95
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125		55			13,75
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				925	**246,10**	**819,97**	**31,22**	**24,89**	**116,76**

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.11.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад жевательный желейный 75гр ТМ Марми	75		234,38	3,98	0,08	54,45
				75		**234,38**	**3,98**	**0,08**	**54,45**
Завтрак	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	60		35,7	0,38	3,06	1,82
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный	150		199,24	4,26	3,83	41,35
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка" (вишня)	200		35,49	0,1	0,05	8,77
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	26		62,4	1,92	0,6	12,35
				594	**107,70**	**545,18**	**15,33**	**17,93**	**84,74**
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащённый с малиной и со вкусом пломбира ТМ "Растишка"	45		47,25	2,88	1,58	5,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	15		30	0,99	0,17	6,15
				530	**107,70**	**499,2**	**17,69**	**18,4**	**64,32**