

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	100		15	0,65	0,11	3,13
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (рис, масло раст. лук, морковь, соль)	200		255,55	5,13	6,95	47,69
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного (Абрикос сушеный с косточкой (урюк), Сахар белый, Вода, Кислота лимонная)	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	30		75,6	2,4	0,39	15,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				990	138,40	948,28	31,44	39,08	121

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из творога		Сырники творожные ИП Попова	120		242,28	16,44	10,44	20,64
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный с лимоном	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Джем клубничный Махеев	20		54,4			13,6
				462		451,83	19,72	12,61	61,01
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы *	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	170		217,21	4,36	5,9	40,54
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				826	246,10	825,18	28,96	37,43	96,25

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Помидоры свежие с маслом	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	101		188,98	11,1	14,12	3,75
Завтрак	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				654	107,70	646,18	23,07	26,87	77,19

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	100		15	0,65	0,11	3,13
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (рис, масло раст. лук, морковь, соль)	200		255,55	5,13	6,95	47,69
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного (Абрикос сушеный с косточкой (урюк), Сахар белый, Вода, Кислота лимонная)	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	30		75,6	2,4	0,39	15,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				990	138,40	948,28	31,44	39,08	121

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из творога		Сырники творожные ИП Попова	120		242,28	16,44	10,44	20,64
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный с лимоном	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Джем клубничный Махеев	20		54,4			13,6
				462		451,83	19,72	12,61	61,01
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы *	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	170		217,21	4,36	5,9	40,54
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				826	246,10	825,18	28,96	37,43	96,25

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Помидоры свежие с маслом	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	101		188,98	11,1	14,12	3,75
Завтрак	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				654	107,70	646,18	23,07	26,87	77,19