

|            |                       |        |                                                                                      |            |               |               |              |              |              |
|------------|-----------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                                                      | Отд./корп  |               | День          | 10.09.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                                                | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Обед       | Салаты                | 60     | Капуста свежая с маслом (капуста б/к, морковь, масло раст. соль, сахар, лимон к-та.) | 100        |               | 79,78         | 1,65         | 5,17         | 6,43         |
| Обед       | Первые блюда          |        | Суп-пюре (картофель, морковь, молоко, мука, масло сл. гренки)                        | 203        |               | 158,76        | 4,7          | 5,84         | 21,36        |
| Обед       | Блюда из птицы        | 897    | Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным                                   | 180        |               | 393,1         | 13,55        | 36,63        | 43,57        |
| Обед       | Напитки               | 771    | Напиток вишнёвый (пюре из вишни,                                                     | 200        |               | 42            | 0,04         |              | 10,4         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                                     | 20         |               | 40            | 1,32         | 0,22         | 8,2          |
|            |                       |        |                                                                                      | <b>703</b> | <b>138,40</b> | <b>713,64</b> | <b>21,26</b> | <b>47,86</b> | <b>89,96</b> |

|            |                       |        |                                                        |            |               |               |              |              |               |
|------------|-----------------------|--------|--------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                        | Отд./корп  |               | День          | 10.09.26     |              |               |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                  | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
| Завтрак    | Салатный микс         |        | Хрустящий овощной микс 12 гр.                          | 12         |               | 56,23         | 0,58         | 2,32         | 8,26          |
|            |                       |        |                                                        | <b>12</b>  |               | <b>56,23</b>  | <b>0,58</b>  | <b>2,32</b>  | <b>8,26</b>   |
| Завтрак    | Блюда из мяса         | 437    | Котлета мясная "По-деревенски"                         | 90         |               | 201,02        | 11,13        | 11,02        | 14,33         |
| Завтрак    | Гарнир из круп        |        | Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)              | 150        |               | 190,6         | 5,9          | 4,75         | 30,67         |
| Завтрак    | Горячие напитки       | 391    | Чай "Ягодка"                                           | 200        |               | 35,71         | 0,1          | 0,04         | 8,73          |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%    |        | Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл | 80         |               | 53,84         | 2,16         | 2            | 6,8           |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                  | 20         |               | 50,4          | 1,6          | 0,26         | 10,4          |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                       | 20         |               | 40            | 1,32         | 0,22         | 8,2           |
|            |                       |        |                                                        | <b>560</b> |               | <b>571,57</b> | <b>22,21</b> | <b>18,29</b> | <b>79,13</b>  |
| Обед       | Салаты                | № 101  | Кукуруза сладкая, бланшированная                       | 30         |               | 13,2          | 0,6          |              | 2,7           |
| Обед       | Первые блюда          |        | Суп-пюре из картофеля с гренками                       | 250        |               | 195,52        | 5,79         | 7,19         | 26,3          |
| Обед       | Блюда из птицы        | 897    | Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным     | 180        |               | 393,1         | 13,55        | 36,63        | 43,57         |
| Обед       | Напитки               | 771    | Напиток вишнёвый (пюре)                                | 200        |               | 42            | 0,04         |              | 10,4          |
| Обед       | Фрукты                |        | Фрукт яблоко свежее                                    | 100        |               | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8           |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                       | 32         |               | 64            | 2,11         | 0,35         | 13,12         |
|            |                       |        |                                                        | <b>792</b> | <b>246,10</b> | <b>754,82</b> | <b>22,56</b> | <b>44,57</b> | <b>105,89</b> |

| Школа      | Кухня шк. 40            |        |                                                                                       | Отд./корп  |               | День          | 10.07.26     |              |              |
|------------|-------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел                  | № рец. | Блюдо                                                                                 | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Бутерброды              |        | Масло сладко-сливочное порционно                                                      | 10         |               | 66,21         | 0,1          | 7,25         | 0,14         |
| Завтрак    | Каши                    |        | Каша молочная рисовая с яблоком с маслом (рис,молоко,сахар, яблоко сублим. масло сл.) | 200        |               | 194,89        | 5,76         | 7,34         | 26,04        |
| Завтрак    | Горячие напитки         |        | Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)                               | 200        |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Завтрак    | Сладкое блюдо /каждому/ |        | Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир                             | 45         |               | 46,8          | 2,88         | 1,58         | 5,36         |
|            |                         |        |                                                                                       | <b>455</b> | <b>91,16</b>  | <b>325,61</b> | <b>8,79</b>  | <b>16,18</b> | <b>35,69</b> |
| Обед       | Салаты                  |        | Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом и зеленью                                 | 100        |               | 60,03         | 0,66         | 5,11         | 2,56         |
| Обед       | Первые блюда            |        | Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, сметаной с зеленью                     | 239        |               | 158,8         | 7,66         | 9,54         | 10,47        |
| Обед       | Блюда из мяса           | 433    | Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)               | 90         |               | 243,17        | 14,84        | 17,94        | 4,7          |
| Обед       | Гарнир из овощей        | №1     | Овощи тушеные (капуста свеж, морковь, лук, масло подс, томат. паста, соль)            | 160        |               | 57,3          | 2,73         | 1,37         | 8,44         |
| Обед       | Напитки                 | 771    | Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника, сахар)                                   | 200        |               | 43,25         | 0,18         | 0,11         | 9,75         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия   |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                                                 | 20         |               | 50,4          | 1,6          | 0,26         | 10,4         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия   |        | Хлеб ржаной "Московский"                                                              | 23         |               | 43,01         | 1,68         | 0,3          | 8,37         |
|            |                         |        |                                                                                       | <b>832</b> | <b>151,61</b> | <b>655,96</b> | <b>29,35</b> | <b>34,63</b> | <b>54,69</b> |
| Полдник    | Соки и напитки 30%      |        | Сок яблоко-виноград для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл                     | 200        |               | 92            |              |              | 23           |
| Полдник    | Соки и напитки 30%      |        | Йогурт персик+манго питьевой                                                          | 200        |               | 148           | 5,6          | 5            | 22           |
| Полдник    | Мучные изделия          |        | Блинчики с вареным сгущенным молоком                                                  | 70         |               | 140,24        | 2,82         | 5,8          | 18,93        |
|            |                         |        |                                                                                       | <b>470</b> | <b>90,23</b>  | <b>380,24</b> | <b>8,42</b>  | <b>10,8</b>  | <b>63,93</b> |

|            |                       |        |                                                        |            |               |               |              |              |              |
|------------|-----------------------|--------|--------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                        | Отд./корп  |               | День          | 10.09.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                  | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Салатный микс         |        | Хрустящий овощной микс 12 гр.                          | 12         |               | 56,23         | 0,58         | 2,32         | 8,26         |
|            |                       |        |                                                        | <b>12</b>  |               | <b>56,23</b>  | <b>0,58</b>  | <b>2,32</b>  | <b>8,26</b>  |
| Завтрак    | Салаты                |        | Огурцы свежие                                          | 60         |               | 9             | 0,39         | 0,07         | 1,88         |
| Завтрак    | Блюда из мяса         | 271    | Котлета мясная "По-домашнему"                          | 90         |               | 233,32        | 13,6         | 15,08        | 10,8         |
| Завтрак    | Гарнир из             | 382    | Плов овощной                                           | 150        |               | 205,6         | 4,7          | 3,15         | 43,78        |
| Завтрак    | Напитки               | 771    | Напиток смородиновый (пюре)                            | 200        |               | 44            | 0,04         |              | 11,2         |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%    |        | Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл | 80         |               | 53,84         | 2,16         | 2            | 6,8          |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                   | 20         |               | 48,4          | 1,62         | 0,5          | 9,34         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                       | 20         |               | 47            | 1,76         | 0,68         | 8,16         |
|            |                       |        |                                                        | <b>620</b> | <b>107,70</b> | <b>641,16</b> | <b>24,27</b> | <b>21,48</b> | <b>91,96</b> |