

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом (помидоры свеж.,масло подс соль)	100		76,8	0,82	6,85	2,52
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью (масло раст) (Тушка цыпленка-бройлера, Масса отварного мяса, Крупа перловая, Масло подсолнечное, Лук репчатый очищенный, Огурцы с зеленью в заливке, Картофель свежий очищенный, Морковь столовая свежая очищенная, Укроп свежий, Соль поваренная йодированная, Вода, Сметана м.д.ж 10% 200гр, Лавровый лист)	259		168,62	6,05	10	13,36
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо свинины тушеное с овощами (свинина, морковь, лук, масло подс., паста томат., мука, соль)	102		193,29	11,3	14,4	3,93
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (макароны, масло слив. соль)	180		305,04	8,05	5,87	55,01
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	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
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
				1 002	138,40	975,09	30,08	37,65	127,08

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	120		405	6,6	13,6	63
				120		405	6,6	13,6	63
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
Завтрак	Каши	350	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200		198,18	6,81	7,86	24,31
Завтрак	Напитки	391	Чай с шиповником	200		32,61	0,2	0,08	7,9
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5%	80		40,8	2,4	2	3,36
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				700,25		521,89	18,42	22,81	60,33
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью (масло раст)	258		167,97	6,03	9,96	13,31
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо свинины тушеное с овощами	90		170,55	9,97	12,71	3,47
Обед	Гарнир из овощей	306	Картофельные дольки по-деревенски	160		144,55	3,48	1,88	28,34
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				931	246,10	765,01	23,98	29,21	99,82

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	120		405	6,6	13,6	63
				120		405	6,6	13,6	63
Завтрак	Салаты	60	Капуста свежая с маслом	60		47,87	0,99	3,1	3,86
Завтрак	Блюда из птицы		Чахохбили из филе куриного классическое	90		114,64	12,98	4,79	4,84
Завтрак	Гарнир из овощей	306	Картофельные дольки по-деревенски	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				620	107,70	411,44	19,3	10,31	59,47