

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	96		179,63	10,55	13,42	3,56
Завтрак	Гарнир из круп	168	Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	10		24	0,74	0,23	4,75
				683	107,70	795,47	23,2	32,34	100,91
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Горячие напитки	692	Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		95,1	3,91	3,03	12,17
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Джем абрикосовый Махеев	20		54,4			13,6
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи	30		90,32	2,17	2,66	14,41
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 ржаной йодированный "Николаевский"	14		33,6	1,04	0,32	6,65
				509	107,70	510,16	16,51	15,85	73,59

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Горячие напитки	692	Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		95,1	3,91	3,03	12,17
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Джем абрикосовый Махеев	20		54,4			13,6
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи	30		90,32	2,17	2,66	14,41
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 ржаной йодированный "Николаевский"	14		33,6	1,04	0,32	6,65
				509		510,16	16,51	15,85	73,59
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с гренками	250		214,43	8,79	8,67	24,29
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (Рожки, масло слив)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Обед	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				858	246,10	796,48	25,95	24,8	115,72

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.07.26		
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	Блюда из творога		Сырники творожные (творог с м.д.ж. 9%,сахар,масло посолнеч.,мука в/с,крупа манная,меланж,соль	120		242,28	16,44	10,44	20,64
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125		55			13,75
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Джем клубничный Махеев	20		54,4			13,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				495	91,16	484	18,21	18,2	61,62
Обед	Салаты		Огурцы свежие с зеленью (огурцы свеж., укроп свеж., чеснок, соль)	100		15,35	0,68	0,11	3,19
Обед	Первые блюда		Лагман с мясом с зеленью	250		165,68	6,42	6,07	21,44
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (масло слив.) (Крупа рис шлифованный длиннозерный пропаренный весовой, Соль поваренная йодированная, Вода, Масса отварного риса, Лук репчатый очищенный, Морковь столовая свежая очищенная, Масло сладко-сливочное несоленое 72,5%, Масса тушеных овощей)	180		215,71	4,68	4,61	43,01
Обед	Напитки	270	Напиток из шиповника (шиповник суш., сахар)	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	23		55,2	1,7	0,53	10,93
				851	151,61	739,89	23,67	22,27	116,09

	Изделия мучные кулинарные		Слойка "Со сгущенным молоком"	65		321,36	4,53	18,84	33,37
Полдник	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Фрукты		Фрукт абрикос свежий	90		39,6	0,81	0,09	8,1
				355	90,23	455,96	5,34	18,93	64,97