

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.07.26		
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 "Дружба" с маслом (рис, пшено, сахар, молоко, соль, масло сл.)	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				430	91,16	428,93	12,34	18,25	52,5
Обед	Салаты		Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом и зеленью	90		54,03	0,59	4,6	2,3
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом и зеленью	238		154,53	6,75	8,78	11,64
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (свинина, перец сладкий, лук реп., томат. паста, мука, петрушка	90		200,45	12,4	14,87	3,68
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные (картофель, соль, масло подс.)	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				808	151,61	681,1	26,1	30,63	73,58
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Полдник	Соки и напитки 30%		Йогурт персик+манго питьевой	200		148	5,6	5	22
Полдник	Соки и напитки 30%		осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт черешня свежая	80		41,6	0,88	0,32	8,48
				530	90,23	553,03	9,32	21,87	81,26

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.07.26		
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 "Дружба" с маслом (рис,пшено, сахар, молоко, соль, масло сл.)	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				430	91,16	428,93	12,34	18,25	52,5
Обед	Салаты		Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом и зеленью	90		54,03	0,59	4,6	2,3
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом и зеленью	238		154,53	6,75	8,78	11,64
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (свинина, перец сладкий, лук реп., томат. паста, мука, петрушка	90		200,45	12,4	14,87	3,68
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные (картофель, соль, масло подс.)	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				808	151,61	681,1	26,1	30,63	73,58
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Полдник	Соки и напитки 30%		Йогурт персик+манго питьевой	200		148	5,6	5	22
Полдник	Соки и напитки 30%		осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт черешня свежая	80		41,6	0,88	0,32	8,48
				530	90,23	553,03	9,32	21,87	81,26

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Завтрак	Напитки	771	Напиток вишнёвый (пюре)	200		42	0,04		10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	19		44,65	1,67	0,65	7,75
				559	107,70	590,36	21,51	27,91	62,56
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие	60		9	0,39	0,07	1,88
Завтрак	Блюда из птицы	600	Чахохбили куриное "По-школьному"	90		145,75	13,06	8,59	4,09
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (гребешок)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток вишнёвый (пюре)	200		42	0,04		10,4
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	19		44,65	1,67	0,65	7,75
				584	107,70	590,8	26,37	16,28	84,66

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Блюда из птицы	433	Шурпа "По-домашнему" из мяса птицы монолит	153		218,92	16,61	9,06	17,53
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
			478,75			521,07	26,45	21,96	53,33
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
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		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	160		315,37	14,96	12,84	34,48
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Соки и напитки 30%	698	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	24		48	1,58	0,26	9,84
			784		246,10	720,04	31,55	24,54	93,36