

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	3	Тост с пшеничным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	42		158,17	5,61	10,84	9,52
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	215		204,26	7,18	7,96	25,65
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное ванильное в вафельном стаканчике 90гр	90		153	3,78	5,58	21,87
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	14		28	0,92	0,15	5,74
				561	107,70	559,44	17,49	24,53	66,78
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из	382	Плов овощной	170		233,01	5,33	3,57	49,62
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт нектарин свежий	115		50,6	1,27	0,35	10,24
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				662	107,70	615,53	17,96	18,73	97,9

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (куриное филе, картофель, лук реп., лапша, морковь, укроп, масло подсол.)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с рыбой (филе минтая, картофель, лук, сухари панир., масло сл., масло раст., соль)	250		290,38	19,05	7,08	37,41
Обед	Напитки	846	Напиток из шиповника (шиповник суш., сахар)	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				769	138,40	652,81	32,82	19,82	85,72

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное ванильное в вафельном стаканчике 90гр	90		153	3,78	5,58	21,87
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				551,5		558,77	17,18	24,5	67,06
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью *	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	250		290,38	19,05	7,08	37,41
Обед	Напитки	846	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	11		22	0,73	0,12	4,51
				761	246,10	637,33	32,31	19,73	82,55

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	3	Тост с пшеничным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	42		158,17	5,61	10,84	9,52
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	215		204,26	7,18	7,96	25,65
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное ванильное в вафельном стаканчике 90гр	90		153	3,78	5,58	21,87
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	14		28	0,92	0,15	5,74
				561	107,70	559,44	17,49	24,53	66,78
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из	382	Плов овощной	170		233,01	5,33	3,57	49,62
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт нектарин свежий	115		50,6	1,27	0,35	10,24
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				662	107,70	615,53	17,96	18,73	97,9

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши	174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное ванильное в вафельном стаканчике 90гр	90		153	3,78	5,58	21,87
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				551,5		558,77	17,18	24,5	67,06
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью *	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	250		290,38	19,05	7,08	37,41
Обед	Напитки	846	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	11		22	0,73	0,12	4,51
				761	246,10	637,33	32,31	19,73	82,55

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.07.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц		Омлет запеченный натуральный	150		218,48	15,64	16,06	2,54
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%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	200		134,6	5,4	5	17
Завтрак	Мучные изделия		Панкейки мини (Мука, вода, сахар, меланж яичн., сыворотка)	50		122,02	3,02	3,32	20,02
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	20		55,4	1,62	0,52	11,08
				620	91,16	548,21	25,73	24,91	54,79
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим (капуста б/к, огурец св., масло раст. соль, сахар, лимон к-	100		77,76	1,7	5,19	5,95
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с горбушей, зеленью	246		177,06	13,88	8,18	11,93
Обед	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеным мясом и овощамим(крупа гречневая, свинина тушеная, морковь св, лук репч, масло подс, соль)	160		345,32	16,8	14,75	35,2
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	20		55,4	1,62	0,52	11,08
				746	151,61	794,54	35,76	29,32	95,32
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Карамелька"	55		223,69	4,28	5,13	40,1
Полдник	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
				300	90,23	365,49	7,16	6,71	68,91