

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.07.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
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	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное шоколадное в вафельном стаканчике 6% 70гр	70					
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94
				518,5	91,16	416,4	17,08	14,9	52,2
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	100		61,11	0,76	5,15	2,81
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с куриными пельменями "Нежные"	250		154,16	4,69	11,91	18,54
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				856	151,61	755,18	24,88	40,67	83,35
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Сырная палочка два сыра	50		270,86	7,18	16,57	23,18
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблоко-виноград для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт нектарин свежий	100		44	1,1	0,3	8,9
				350	90,23	406,86	8,28	16,87	55,08

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Соки и напитки 30%		осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	200		92			23
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Розница Печенье "Тюменочка" витаминизированное 22гр.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье "Тюменочка" витаминизированное шоколадное 33 гр. в инд. уп.	33		161,04	3,27	4,52	26,8
				255		342,8	6,02	6,28	62,56
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	80		65,11	1,5	4,16	5,25
Завтрак	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	200		232,3	15,24	5,66	29,93
Завтрак	Напитки	846	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				622	107,70	502,11	21,31	11,69	77,03
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		195,99	12,17	14,86	2,67
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (гребешок)	170		288,09	7,6	5,54	51,95
Завтрак	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8
Завтрак	Соки и напитки 30%	698	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	23		54,05	2,02	0,78	9,38
				643	107,70	657,33	24,57	23,27	87,1

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	свежие, Соль поваренная йодированная)	75		13,5	0,66	0,15	2,02
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250		187,78	7,81	11,42	13,52
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (свинина, томат. паста, лук, масло раст., мука, соль.)	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Обед	Гарнир из круп	512	Булгур припущенный (булгур, масло сл., соль)	170		206,84	5,55	4,79	34,86
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный (Пюре из клюквы, Вода)	200		48	0,02		11,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				826	138,40	716,41	27,09	29,25	84,66

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Соки и напитки 30%		осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	200		92			23
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Розница Печенье "Тюменочка" витаминизированное 22гр.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье "Тюменочка" витаминизированное шоколадное 33 гр. в инд. уп.	33		161,04	3,27	4,52	26,8
				255		342,8	6,02	6,28	62,56
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Первые блюда	161	Суп молочный с крупой рисовой	200		132,36	5,06	5,07	15,97
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Джем абрикосовый Махеев	15		40,8			10,2
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи мини	40		122,02	3,02	3,32	20,02
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог с земляникой и дыней со вкусом банановое мороженое ТМ "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,27
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	10		24	0,74	0,23	4,75
				635,75		551,84	13,77	17,37	83,86
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие (порционно)	60		10,8	0,53	0,12	1,61
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250		187,78	7,81	11,42	13,52
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (гребешок)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8

Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				789	246,10	756,23	27,96	29,27	94,3