

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом (помидоры свеж.,масло подс соль)	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из	512	Рис припущенный (рис, масло сл. соль)	150		199,24	4,26	3,83	41,35
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	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
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
				909	138,40	905,89	29,42	40,83	107,69

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Блюда из творога	340	Запеканка творожная	150		307,82	22,75	12,86	23,85
Завтрак	Соусы		Молоко сгущённое с сахаром	24		79,2	1,68	2,04	13,44
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
				496		541,49	27,7	17,07	64
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из	512	Рис припущенный	150		199,24	4,26	3,83	41,35
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	16		32	1,06	0,18	6,56
				863	246,10	852,61	30,51	36,95	103,88

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	70		41,65	0,44	3,57	2,12
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный из булгура с мясом	159		373,39	18,42	16,35	36,77
Завтрак	Напитки	771	Напиток клубнично-яблочный	200		43,5	0,15	0,1	10,16
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				549	107,70	608,14	24,17	22,5	76,45
Завтрак	Блюда из творога	340	Запеканка творожная	150		307,82	22,75	12,86	23,85
Завтрак	Соусы		Молоко сгущёное с сахаром	24		79,2	1,68	2,04	13,44
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
				496	107,70	541,49	27,7	17,07	64