

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	80		65,11	1,5	4,16	5,25
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный	170		225,81	4,83	4,34	46,86
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	18		43,56	1,46	0,45	8,41
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	18		42,3	1,58	0,61	7,34
				676	107,70	681,14	21,8	27,35	90,89
Завтрак	Каши	174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	23		54,05	2,02	0,78	9,38
				593	107,70	551,11	16,55	18,17	77,87

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши	174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи с яблоком	28		75,52	1,69	1,64	13,73
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				524,5		565,79	22,43	18,68	76,04
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие (порционно)	60		10,8	0,53	0,12	1,61
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	433	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	102		182,98	11,17	13,49	3,58
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (гребешок)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар яблочно-грушевый с мякотью 125мл. ТМ "Мой"	125		60			15
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	23		55,66	1,86	0,58	10,74
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				920	246,10	803,88	31,61	25,12	111,93