

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.09.26		
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	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Завтрак	Соки и напитки 30%	698	Снежок м.д.ж. 2,5%	80		62,4	2,4	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	16		37,6	1,41	0,54	6,53
				567,5	107,70	561,63	22,88	23,41	63,72
Завтрак	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	80		58,2	0,61	5,12	2,33
Завтрак	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (гребешок)	160		271,15	7,16	5,22	48,9
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт нектарин свежий	115		50,6	1,27	0,35	10,24
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	21		49,35	1,85	0,71	8,57
				666	107,70	702,21	23,31	28,16	88,13

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Винегрет (картофель, свекла, морковь, лук, огурцы сол, зел горошек, соль, масло р)	80		100,54	0,87	8,1	5,98
Обед	Первые блюда	217	Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной (Свинина мясная, Свекла столовая свежая очищенная, Капуста белокачанная свежая, Картофель свежий очищенный, Крупа фасоль красная, Морковь столовая свежая очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль поваренная йодированная, Паста томатная, Масло подсолнечное, Сахар белый, Вода, Сметана м.д.ж 10% 200гр, Соль поваренная йодированная, Лавровый лист)	250		191,98	8,33	11,65	12,86
Обед	Блюда из мяса	436	Жаркое "По-деревенски" с мясом (свинина, масло подсол, паста томатная, картофель, лук, соль)	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	19		44,65	1,67	0,65	7,75
				716	138,40	756,92	26,68	36	79,51

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Сыр плавленый "Дружба" в инд.	16,25		40,63	1,46	3,25	1,46
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Первые блюда	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200		148,88	5,88	5,13	18,53
Завтрак	Горячие напитки	692	Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		95,1	3,91	3,03	12,17
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 ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				510		486,74	17,58	20,27	56,11
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	80		58,2	0,61	5,12	2,33
Обед	Первые блюда	217	Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной	230		176,62	7,66	10,72	11,83
Обед	Блюда из мяса	436	Жаркое "По-деревенски" с мясом	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Фрукты		Фрукт нектарин свежий	115		50,6	1,27	0,35	10,24
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	17		39,95	1,5	0,58	6,94
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				812	246,10	752,68	27,09	32,41	85,82