

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	25.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	80		58,2	0,61	5,12	2,33
Завтрак	Блюда из мяса	440	Овощи тушеные "По-селянски" с мясом	166		316,87	16,74	20,67	15,15
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				569	107,70	548,24	22,75	28,31	50,44
Завтрак	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	80		58,2	0,61	5,12	2,33
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				646	107,70	527,28	15,19	20,31	70,04

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	25.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
Завтрак	Каши	174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		191,7	6,36	7,4	23,53
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир	160		80	4,8	4	6,24
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				700,25		478,81	17,93	22,27	49,73
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	70		50,93	0,53	4,48	2,04
Обед	Первые блюда	134	Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	254		189,82	6,51	9,9	18,99
Обед	Блюда из мяса	423	Азу из мяса (свинина)	90		176,74	9,94	13,21	3,93
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный прямого отжима осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп.125мл	125		57,5			14,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	21		52,92	1,68	0,27	10,92
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				940	246,10	808,92	24,77	32,56	103,07