

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Мороженое клубничное - Айсы 7гр.	7		22,07	1,33	0,4	3,29
				77		162,31	4,15	6,2	22,22
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	160		118,4	4,48	4	17,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				650,5		552,05	19,87	25,34	61,58
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью *	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	210		243,92	16	5,94	31,43
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	26		62,92	2,11	0,65	12,14
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				766	246,10	697,67	31,12	23,31	89,63

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом (помидоры свеж.,масло подс соль)	70		53,76	0,57	4,8	1,76
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (куриное филе, картофель, лук реп., лапша, морковь, укроп, масло подсол.)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с рыбой (филе минтая, картофель, лук, сухари панир., масло сл., масло раст., соль)	200		232,3	15,24	5,66	29,93
Обед	Соки и напитки 30%		осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	19		45,98	1,54	0,48	8,87
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				759	138,40	675,79	28,62	23,45	86,86

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Мороженое клубничное - Айсы 7гр.	7		22,07	1,33	0,4	3,29
				77		162,31	4,15	6,2	22,22
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	28		67,76	2,27	0,7	13,08
				578,5	107,70	531,91	18,38	23,58	61,25
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	60		9	0,39	0,07	1,88
Завтрак	Блюда из птицы		Фрикассе из филе куриного (монопит)	90		160,79	13,62	9,88	4,2
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный с овощами	150		188,02	3,89	4,77	35,83
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 "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38
				635	107,70	497,96	20,94	15,75	71,03