

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	03.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	63		179,82	11,51	8,18	15,03
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				643	107,70	502,89	20,46	18,43	62,63
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	190		175,76	4,21	5,21	27,74
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	32		75,2	2,82	1,09	13,06
				537,75	107,70	597,66	20,68	30,72	58,66

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	03.02.26		
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		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
				520,25		420,17	14,78	20,32	43,96
Обед	Салаты		Помидоры свежие (порционно)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	28		67,76	2,27	0,7	13,08
				930	246,10	765,75	27,77	35,73	81,03