

|            |                       |        |                                                                                                         |            |               |               |              |              |              |
|------------|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                                                                         | Отд./корп  |               | День          | 06.02.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                                                                   | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Обед       | Салаты                |        | Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)                                            | 80         |               | 12            | 0,52         | 0,09         | 2,5          |
| Обед       | Первые блюда          | 433    | Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)             | 185        |               | 280,94        | 13,29        | 17,34        | 17,04        |
| Обед       | Блюда из рыбы         |        | Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо , масло подс., сух. паниров.)   | 90         |               | 249,22        | 13,29        | 18,98        | 6,31         |
| Обед       | Гарнир из круп        |        | Плов овощной ( морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа томат базилик чеснок паприка) | 150        |               | 205,62        | 4,7          | 3,16         | 43,77        |
| Обед       | Горячие напитки       |        | Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)                                                 | 200        |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                                                    | 21         |               | 50,82         | 1,7          | 0,53         | 9,81         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                                                                 | 20         |               | 48            | 1,48         | 0,46         | 9,5          |
|            |                       |        |                                                                                                         | <b>746</b> | <b>138,40</b> | <b>864,31</b> | <b>35,03</b> | <b>40,57</b> | <b>93,08</b> |

| Школа      | Кухня шк. 40                 |        |                                                      | Отд./корп  |               | День          | 06.02.26     |              |              |
|------------|------------------------------|--------|------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел                       | № рец. | Блюдо                                                | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Бутерброды                   |        | Тост с маслом сливочным                              | 27         |               | 111,42        | 1,51         | 7,64         | 9,13         |
| Завтрак    | Гарнир из макаронных изделий | №1     | Макароны запеченные с сыром (СПИРАЛИ, масло подсол.) | 150        |               | 276,29        | 8,44         | 8,48         | 41,18        |
| Завтрак    | Напитки                      | 771    | Напиток из вишни                                     | 200        |               | 40,7          | 0,25         | 0,13         | 9,93         |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%           |        | Йогурт питьевой клубника-земляника                   | 80         |               | 59,2          | 2,24         | 2            | 8,8          |
|            |                              |        |                                                      | <b>457</b> |               | <b>487,61</b> | <b>12,44</b> | <b>18,25</b> | <b>69,04</b> |
| Обед       | Салаты                       |        | Огурцы свежие (порционно)                            | 80         |               | 12            | 0,52         | 0,09         | 2,5          |
| Обед       | Первые блюда                 | 433    | Шурпа "По-деревенски" для первых блюд                | 200        |               | 303,72        | 14,37        | 18,75        | 18,42        |
| Обед       | Блюда из рыбы                |        | Котлета из белой рыбы                                | 90         |               | 249,22        | 13,29        | 18,98        | 6,31         |
| Обед       | Гарнир из                    |        | Плов овощной                                         | 150        |               | 205,62        | 4,7          | 3,16         | 43,77        |
| Обед       | Горячие напитки              |        | Чай с лимоном                                        | 200        |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Обед       | Фрукты                       |        | Фрукт яблоко свежее                                  | 100        |               | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8          |
| Обед       | Хлебобулочные изделия        |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"              | 20         |               | 48            | 1,48         | 0,46         | 9,5          |
|            |                              |        |                                                      | <b>840</b> | <b>246,10</b> | <b>883,27</b> | <b>34,88</b> | <b>41,85</b> | <b>94,45</b> |

| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                           | Отд./корп     |               | День          | 06.02.26     |              |              |
|------------|-----------------------|--------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                     | Выход         | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Бутерброды            |        | Тост ржаной с маслом сливочным            | 25,75         |               | 95,67         | 2,42         | 6,82         | 6,16         |
| Завтрак    | Блюда из творога      |        | Запеканка из творога джемом груша-банан   | 150           |               | 357,16        | 23,84        | 14,71        | 31,01        |
| Завтрак    | Горячие напитки       |        | Чай с лимоном                             | 200           |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями      | 17            |               | 41,14         | 1,38         | 0,43         | 7,94         |
|            |                       |        |                                           | <b>392,75</b> | <b>107,70</b> | <b>511,68</b> | <b>27,69</b> | <b>21,97</b> | <b>49,26</b> |
| Завтрак    | Салаты                |        | Капуста свежая с маслом                   | 80            |               | 62,07         | 1,3          | 4,14         | 4,75         |
| Завтрак    | Блюда из мяса         | 437    | Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"       | 90            |               | 161,45        | 9,86         | 11,9         | 3,16         |
| Завтрак    | Гарнир из круп        |        | Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.) | 150           |               | 202,5         | 5,85         | 6,12         | 30,6         |
| Завтрак    | Напитки               | 270    | Напиток из шиповника                      | 200           |               | 57,6          | 0,54         | 0,22         | 13,73        |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%    |        | Йогурт питьевой клубника-земляника        | 80            |               | 59,2          | 2,24         | 2            | 8,8          |
| Завтрак    | Фрукты                |        | Фрукт мандарин свежий                     | 80            |               | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями      | 20            |               | 48,4          | 1,62         | 0,5          | 9,34         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"   | 19            |               | 45,6          | 1,41         | 0,44         | 9,03         |
|            |                       |        |                                           | <b>719</b>    | <b>107,70</b> | <b>667,22</b> | <b>23,46</b> | <b>25,48</b> | <b>85,41</b> |