

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5%	80		40,8	2,4	2	3,36
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	120		405	6,6	13,6	63
				400		540	12,72	18,6	78,54
Обед	Салатный микс		Хрустящая морковь 15 гр.	15		72,69	0,29	3,09	10,94
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	244		171,68	6,54	11,25	10,62
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	150		205,41	3,81	5,46	35,15
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				737	246,10	818,57	25,72	37,62	93,68

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом (Томаты свежие, Огурцы свежие (высший сорт), Масло подсолнечное, Соль поваренная йодированная)	100		72,75	0,76	6,4	2,91
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	250		175,9	6,7	11,53	10,88
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (рис,масло раст.лук, морковь, соль)	150		205,41	3,81	5,46	35,15
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				833	138,40	835,45	26,75	41,28	88,51

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	22		58,52	1,83	0,51	11,64
				462	107,70	508,72	18,82	26,43	47,46
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				660	107,70	617,61	15,51	21,32	89,08