

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.02.26		
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	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				502	107,70	593,25	19,47	29,49	62,56
Завтрак	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	100		235,13	12,89	16,59	7,83
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
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	23		55,66	1,86	0,58	10,74
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				572	107,70	511,09	21,42	20,91	59,22

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.02.26		
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		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	223		128,65	8,88	5,39	11,2
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (капуста белокачанная, свинина, морковь, лук, паста томатная, масло подсолнечное, сахар, соль)	150		286,33	15,13	18,68	13,69
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	24		60,48	1,92	0,31	12,48
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				697	138,40	599,46	27,77	24,69	66,07

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога с абрикосовым джемом	150		357,16	23,84	14,71	31,01
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01			
				375,75		460,32	25,34	21,44	40,13
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	40		6	0,26	0,05	1,25
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (свинина)	150		286,33	15,13	18,68	13,69
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	12		24	0,79	0,13	4,92
				659	246,10	569,63	27,1	24,88	58,75