

|            |                       |        |                                                                                              |            |               |               |             |              |              |
|------------|-----------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                                                              | Отд./корп  |               | День          | 19.02.26    |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                                                        | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы     |
| Обед       | Салаты                |        | Капуста квашеная с маслом(капуста квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)               | 75         |               | 55,59         | 1,33        | 3,83         | 3,43         |
| Обед       | Первые блюда          |        | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью                                                        | 233        |               | 181,5         | 9,25        | 11,19        | 10,73        |
| Обед       | Блюда из мяса         | 433    | Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)                      | 90         |               | 211,62        | 11,6        | 14,93        | 7,05         |
| Обед       | Гарнир из овощей      | №1     | Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подс. чеснок, базилик, томат суш.) | 150        |               | 135,52        | 3,26        | 1,76         | 26,57        |
| Обед       | Напитки               | 638    | Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)                                              | 200        |               | 60,82         | 0,56        | 0,13         | 14,16        |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                                         | 21         |               | 50,82         | 1,7         | 0,53         | 9,81         |
|            |                       |        |                                                                                              | <b>769</b> | <b>138,40</b> | <b>695,87</b> | <b>27,7</b> | <b>32,37</b> | <b>71,75</b> |

|            |                         |        |                                                           |            |               |               |              |              |              |
|------------|-------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40            |        |                                                           | Отд./корп  |               | День          | 19.02.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                  | № рец. | Блюдо                                                     | Выход      | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Каши                    |        | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным                 | 200        |               | 218,12        | 6,92         | 7,74         | 29,78        |
| Завтрак    | Горячие напитки         |        | Чай чёрный                                                | 200        |               | 0,01          |              |              |              |
| Завтрак    | Мучные изделия          |        | Печенье овсяное "Клюковка" Царь                           | 50         |               | 248,29        | 3,66         | 9,21         | 37,69        |
| Завтрак    | Сладкое блюдо /каждому/ |        | Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир | 45         |               | 46,8          | 2,88         | 1,58         | 5,36         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия   |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                      | 20         |               | 48,4          | 1,62         | 0,5          | 9,34         |
|            |                         |        |                                                           | <b>515</b> |               | <b>561,62</b> | <b>15,08</b> | <b>19,03</b> | <b>82,17</b> |
| Обед       | Салаты                  |        | Капуста квашеная с маслом                                 | 80         |               | 59,3          | 1,42         | 4,08         | 3,66         |
| Обед       | Первые блюда            |        | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью                     | 250        |               | 194,74        | 9,93         | 12,01        | 11,51        |
| Обед       | Блюда из мяса           | 433    | Поджарка из мяса (свинина)                                | 90         |               | 211,62        | 11,6         | 14,93        | 7,05         |
| Обед       | Гарнир из овощей        | №1     | Картофельные дольки по-деревенски (дольки)                | 150        |               | 135,52        | 3,26         | 1,76         | 26,57        |
| Обед       | Напитки                 | 638    | Напиток из кураги                                         | 200        |               | 60,82         | 0,56         | 0,13         | 14,16        |
| Обед       | Фрукты                  |        | Фрукт мандарин свежий                                     | 80         |               | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            |
| Обед       | Хлебобулочные изделия   |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                      | 25         |               | 60,5          | 2,03         | 0,63         | 11,68        |
| Обед       | Хлебобулочные изделия   |        | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                          | 20         |               | 47            | 1,76         | 0,68         | 8,16         |
|            |                         |        |                                                           | <b>895</b> | <b>246,10</b> | <b>799,9</b>  | <b>31,2</b>  | <b>34,38</b> | <b>88,79</b> |

|            |                       |        |                                              |            |               |               |              |              |              |
|------------|-----------------------|--------|----------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                              | Отд./корп  |               | День          | 19.02.26     |              |              |
| 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 мяса         |        | Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами | 163        |               | 321,28        | 15,24        | 13,08        | 35,13        |
| Завтрак    | Напитки               | 771    | Напиток из вишни                             | 200        |               | 40,7          | 0,25         | 0,13         | 9,93         |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%    |        | Йогурт питьевой персик-манго                 | 80         |               | 59,2          | 2,24         | 2            | 8,8          |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями         | 25         |               | 60,5          | 2,03         | 0,63         | 11,68        |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"             | 20         |               | 47            | 1,76         | 0,68         | 8,16         |
|            |                       |        |                                              | <b>498</b> | <b>107,70</b> | <b>594,78</b> | <b>21,62</b> | <b>23,77</b> | <b>73,84</b> |
| Завтрак    | Блюда из рыбы         |        | Котлета из белой рыбки                       | 90         |               | 249,22        | 13,29        | 18,98        | 6,31         |
| Завтрак    | Гарнир из овощей      | №1     | Картофельные дольки по-деревенски (дольки)   | 150        |               | 135,52        | 3,26         | 1,76         | 26,57        |
| Завтрак    | Горячие напитки       |        | Чай чёрный                                   | 200        |               | 0,01          |              |              |              |
| Завтрак    | Фрукты                |        | Фрукт яблоко свежее                          | 100        |               | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8          |
| Завтрак    | Мучные изделия        |        | Блинчики (треугольник)                       | 45         |               | 87,62         | 2,04         | 2,57         | 14,41        |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"      | 20         |               | 48            | 1,48         | 0,46         | 9,5          |
|            |                       |        |                                              | <b>605</b> | <b>107,70</b> | <b>567,37</b> | <b>20,54</b> | <b>24,17</b> | <b>66,59</b> |