

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	35		15,4	0,7		3,15
Обед	Первые блюда	433	Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)	191		290,05	13,72	17,91	17,59
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	№1	Рис припущенный с овощами (рис, масло раст. лук, морковь, соль)	150		205,41	3,81	5,46	35,15
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
			705	138,40	874,35	34,58	43,07	85,79	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.02.26		
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	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макароны в томатном соусе (СПИРАЛИ)	170		279,31	6,87	6,39	48,21
Завтрак	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	160		118,4	4,48	4	17,6
				555,75		543,79	12,94	17,21	85,11
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
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 рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	150		205,41	3,81	5,46	35,15
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,56	0,48	11,76
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	14		33,6	1,04	0,32	6,65
				821	246,10	921,42	35,06	44,21	93,92

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	32		95,14	5,38	4,11	9,13
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога с абрикосовым джемом	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				378	107,70	442,79	28,58	18,43	39,31
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	150		331,28	15,74	14,95	36,16
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	16		40,32	1,28	0,21	8,32
				526	107,70	551,88	21,14	21,26	71,85