

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.04.26		
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 апельсином с сахаром (чай черный байховый, апельсин св., сахар)	200		18,74	0,06	0,01	4,57
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				743	138,40	858,12	34,81	40,49	92,08

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.04.26		
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
				392,75	107,70	511,68	27,69	21,97	49,26
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
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	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Снежок м.д.ж. 2,5%	80		62,4	2,4	2	8,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	16		40,32	1,28	0,21	8,32
				716	107,70	589,85	21,02	20,81	77,74

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.04.26		
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 апельсином с сахаром (чай черный байховый, апельсин св., сахар)	200		18,74	0,06	0,01	4,57
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				743	138,40	858,12	34,81	40,49	92,08

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.04.26		
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
				392,75	107,70	511,68	27,69	21,97	49,26
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
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	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Снежок м.д.ж. 2,5%	80		62,4	2,4	2	8,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	16		40,32	1,28	0,21	8,32
				716	107,70	589,85	21,02	20,81	77,74

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
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 фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Соки и напитки 30%		Снежок м.д.ж. 2,5%	80		62,4	2,4	2	8,8
				461,5		451,74	17,06	14,61	62,74
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 апельсином	200		18,74	0,06	0,01	4,57
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	16		38,4	1,18	0,37	7,6
				856	246,10	923,1	36,21	42,26	102,31