

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	95		14,25	0,62	0,11	2,97
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)	180		246,49	4,57	6,55	42,18
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 витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				854	138,40	806,99	27,15	36,14	92,77

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.04.26		
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		44,47	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"	90		201,02	11,13	11,02	14,33
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		137,23	3,29	3,99	21,82
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				553	107,70	564,49	18,8	25,85	63,35
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным	249		229,76	7,57	9,45	27,29
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				699	107,70	650,06	15,77	21,79	95,63

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.04.26		
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% апельсин	80		47,76	2,4	2	5,04
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	140		280,48	5,64	11,6	37,86
				420		422,44	11,76	16,6	55,08
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
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"	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	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38
				805	246,10	754,62	26	34,98	83,41