

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие с маслом (огурцы свеж.,масло подс соль)	80		65,4	0,49	6,08	2,38
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	220		120,46	5,56	5,55	12,05
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"	25		63	2	0,33	13
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				695	138,40	647,19	24,5	30,86	67,32

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.04.26		
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	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Завтрак	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	19		45,98	1,54	0,48	8,87
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				504	107,70	529,72	14,97	20,25	71,6
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
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		52,22	2,56	1,12	7,91
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой клубника-земляника	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	509,59	21,42	20,75	59,22

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.04.26		
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 лесные ягоды	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
				371,75		460,34	25,65	21,14	40,43
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Обед	Салаты		Огурцы свежие с маслом	80		65,4	0,49	6,08	2,38
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)	149		284,42	15,03	18,56	13,6
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	21		52,92	1,68	0,27	10,92
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				710	246,10	653,2	28,08	30,93	65,15