

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	65		9,75	0,42	0,07	2,03
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	271	Котлета мясная "По-домашнему" (свинина, говядина, сухари панировочные, лук, соль)	90		233,32	13,6	15,08	10,8
Обед	Гарнир из овощей	№1	Овощное рагу	150		135,35	3,28	4,05	21,41
Обед	Напитки	701	Напиток клюквенный (клюква, сахар)	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
			793	138,40	726,28	30,01	31,94	79,5	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.04.26		
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	Блюда из птицы		Плов ароматный с мясом птицы монолит	150		248,14	17,7	5,17	36,16
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				525		488,53	20,94	13,15	74,79
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	400		184			46
				400		184			46
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (раст. масло)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	271	Котлета мясная "По-домашнему"	90		233,32	13,6	15,08	10,8
Обед	Гарнир из овощей	№1	Овощное рагу	150		135,35	3,28	4,05	21,41
Обед	Напитки	701	Напиток клюквенный	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	22		52,8	1,63	0,51	10,45
				812	246,10	738,37	30,42	32,04	81,96

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.04.26		
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	19	Помидоры свежие (без соли)	90		16,2	0,79	0,18	2,42
Завтрак	Блюда из птицы	437	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе (Филе кур., рис, лук, соль, молоко, мука пшеничная, масло сл.)	100		189,41	24,25	9,55	1,47
Завтрак	Гарнир из		Гречка отварная рассыпчатая	180		228,72	7,08	5,7	36,8
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				621	107,70	619,62	35,43	23,43	65,42
Завтрак	Блюда из птицы		Чахохбили из филе куриного с протертыми томатами	90		112,05	13,11	4,82	3,87
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (улитки)	150		255,81	6,72	4,89	45,84
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад со вкусом "Голубика-смородина-апельсин"	12		54,36	0,3	1,32	10,32
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				573	107,70	538,01	22,21	11,92	84,02
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	400		184			46
				400		184			46