

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	24.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	433	Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)	188		285,5	13,51	17,63	17,31
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)	170		233,03	5,32	3,58	49,6
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 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
				719	138,40	892,61	35,78	40,69	99,61

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	24.04.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
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%		Йогурт питьевой персик-манго	80		59,2	2,24	2	8,8
				470,25		506,47	16,98	20,95	62,86
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	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	433	Шурпа "По-деревенски" для первых блюд	194		294,61	13,94	18,19	17,87
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 витаминиз. "Рябинушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				806	246,10	923,83	36,14	41,25	104,66

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	24.04.26		
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	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом груша-банан	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				377,5	107,70	433,82	29,42	18,45	36,22
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	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160		307,96	13,63	12,4	38,58
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой персик-манго	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	13		26	0,86	0,14	5,33
				600	107,70	557,98	19,62	15,18	88,96