

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	01.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	10		66,21	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с маслом (рис,молоко,сахар,соль, масло сл.)	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами (молоко, какао-порошок,	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	180		70,2	1,62	0,36	14,58
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	24		57,6	1,78	0,55	11,4
				614	91,16	476,77	13,55	18,95	61,25
Обед	Салаты		Помидоры свежие (порционно) с	100		18,43	0,91	0,21	2,74
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей (курица, макароны пшен. укроп,картофель, лук репч.,морковь, соль)	250		158,75	9,79	7,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-домашнему" (свинина, говядина, сухари панировачные, лук, соль)	90		12,6		1,4	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Соки и напитки 30%		Сок мультифруктовый восстановленный для детей ТМ Сады	200		90			22
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	24		57,6	1,78	0,55	11,4
				864	151,61	552,29	18,08	14,64	85,56
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Сырная палочка два сыра	50		270,86	7,18	16,57	23,18
Полдник	Напитки	771	Напиток из черной смородины (черная смородина, сахар)	200		51,8			12,95
Полдник	Мороженое		Мороженое молочное ванильное в вафельном стаканчике 6% 70гр	70					
				320	90,23	322,66	7,18	16,57	36,13