

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	02.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц		Омлет запеченный натуральный	150		218,48	15,64	16,06	2,54
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт клубника +земляника питьевой	200		148	5,6	5	22
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пышные с яблоком и морковью (Оладушки, масло подсолнечное, масло сладко-слив.)	28		67,97	1,51	1,67	11,71
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	23		55,2	1,7	0,53	10,93
				601	91,16	508,04	24,51	23,27	51,39
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	100		61,11	0,76	5,15	2,81
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, сметаной с зеленью	250		166,11	8,01	9,98	10,95
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из круп		Плов овощной (морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа томат базилик чеснок	180		246,74	5,64	3,79	52,52
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко)	200		26,88			6,72
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	21		50,82	1,7	0,53	9,81
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	23		55,2	1,7	0,53	10,93
				864	151,61	832,7	29,91	37,66	98,33
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Слойка "Со сгущенным молоком"	65		321,36	4,53	18,84	33,37
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблоко-персик для детей ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				365	90,23	460,36	5	19,24	66,17