

| Школа      | Кухня шк. 40                |        |                                                                                                                              | Отд./корп  |               | День          | 03.06.26     |              |              |
|------------|-----------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 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 пшённая (крупа пшено, молоко, сахар, соль, масло сл.)                                                          | 200        |               | 198,18        | 6,81         | 7,86         | 24,31        |
| Завтрак    | Горячие напитки             | 689    | Цикорий с молоком                                                                                                            | 200        |               | 94,2          | 3,72         | 3            | 12,18        |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%          |        | Йогурт печеное яблоко питьевой                                                                                               | 200        |               | 148           | 5,6          | 5            | 22           |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия       |        | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                                                                             | 19         |               | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79         |
|            |                             |        |                                                                                                                              | <b>629</b> | <b>91,16</b>  | <b>544,59</b> | <b>17,48</b> | <b>23,32</b> | <b>66,42</b> |
| Обед       | Салаты                      |        | Нарезка из свежих огурцов с луком зелёным, маслом и зеленью                                                                  | 100        |               | 59,93         | 0,68         | 5,11         | 3,03         |
| Обед       | Первые блюда                |        | Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с гренками (капуста цвет., морковь, сливки, молоко, масло сл., сыр, хлеб пшен.) | 250        |               | 168,96        | 6,21         | 6,55         | 20,92        |
| Обед       | Блюда из мяса               | 423    | Бефстроганов из мяса (говядина) (говядина, лук реп., сметана, мука пш., масло подсол., соль)                                 | 92         |               | 247,88        | 17,04        | 18,44        | 3,45         |
| Обед       | Гарнир из овощей            | №1     | Картофель отварной (картофель, соль, масло слив)                                                                             | 160        |               | 162,18        | 3,35         | 4,52         | 26,93        |
| Обед       | Напитки                     | 270    | Напиток из шиповника (шиповник суш., сахар)                                                                                  | 200        |               | 57,6          | 0,54         | 0,22         | 13,73        |
| Обед       | Хлебобулочные изделия       |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                                                                         | 18         |               | 43,56         | 1,46         | 0,45         | 8,41         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия       |        | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                                                                             | 19         |               | 38            | 1,25         | 0,21         | 7,79         |
|            |                             |        |                                                                                                                              | <b>839</b> | <b>151,61</b> | <b>778,11</b> | <b>30,53</b> | <b>35,5</b>  | <b>84,26</b> |
| Полдник    | Изделия кондитерские мучные |        | Пряник песочный шоколадный                                                                                                   | 50         |               | 273,89        | 3,65         | 15,17        | 30,69        |
| Полдник    | Соки и напитки 30%          |        | Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами                                                                             | 200        |               | 134,6         | 5,4          | 5            | 17           |
|            |                             |        |                                                                                                                              | <b>250</b> | <b>90,23</b>  | <b>408,49</b> | <b>9,05</b>  | <b>20,17</b> | <b>47,69</b> |