

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	04.06.26		
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	Блюда из творога		Сырники творожные (творог с м.д.ж. 9%,сахар,масло посолнеч.,мука в/с,крупа манная,меланж,соль	120		242,28	16,44	10,44	20,64
Завтрак	Соусы		Молоко сгущёное с сахаром	20		66	1,4	1,7	11,2
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Батончик овсяный с яблоком 20гр "Петродиев"	20		67,14	1,06	0,44	14,76
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				389	91,16	497,34	20,3	20,05	58,68
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим (капуста б/к, огурец св., масло раст. соль, сахар, лимон к-	100		77,76	1,7	5,19	5,95
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски" (свинина, говядина, сухари панировочные, лук, соль)	90		212,21	12,02	11,36	15,48
Обед	Гарнир из овощей	№1	Рагу овощное (картофель, морковь, лук, масло подсол. соль)	150		133,74	2,94	3,53	22,37
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня с/м, сахар)	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	16		32	1,06	0,18	6,56
				813	151,61	677,71	28,89	26,41	81,18
Полдник	Гранола		Гранола шоколадная с клубникой	32		115,2	2,28	0,44	24,8
Полдник	Напитки		Кефир	200		100	6	5	7,8
Полдник	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				332	90,23	262,2	8,75	5,84	42,4