

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	08.06.26		
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 яблоком с маслом (рис,молоко,сахар, яблоко сублим. масло сл.)	200		194,89	5,76	7,34	26,04
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт клубника +земляника питьевой	200		148	5,6	5	22
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	25		58,75	2,2	0,85	10,2
				635	91,16	562,05	17,38	23,44	70,56
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) с зеленью	100		15,43	0,68	0,12	3,18
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с макаронами, с мясом свинины и зеленью	250		191,96	7,07	10,67	16,31
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подс. чеснок, базилик, томат суш.)	180		162,62	3,91	2,11	31,88
Обед	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	20		55,4	1,62	0,52	11,08
				860	151,61	821,43	28,6	33,44	100,55
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Слойка "Со сгущенным молоком"	65		321,36	4,53	18,84	33,37
Полдник	Напитки	771	Напиток из черной смородины (черная смородина, сахар)	200		51,8			12,95
Полдник	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Апельсин"	60		72,6		0,15	17,88
				325	90,23	445,76	4,53	18,99	64,2