

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц		Омлет запеченный с сыром	150		241,77	17,13	18,02	2,46
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с яблоком	70		171,74	2,12	3,7	33,28
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				440	91,16	479,62	20,92	22,23	49,23
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	80		48,89	0,61	4,12	2,25
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе горбуши, картофель, лук, масло раст.,)	248		179,76	11,95	9,09	12,45
Обед	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом (свинина, морковь, лук, рис, масло подс.,соль)	150		331,28	15,74	14,95	36,16
Обед	Напитки	701	Напиток клюквенный (клюква, сахар)	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	17		34	1,12	0,19	6,97
				715	151,61	693,08	31,04	28,85	79,77
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Сырная палочка два сыра	50		270,86	7,18	16,57	23,18
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	200		92			23
				250	90,23	362,86	7,18	16,57	46,18