

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	15.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				461,5	91,16	502,64	17,53	22,42	56,02
Обед	Салаты		Нарезка из свежих помидоров с луком зелёным, маслом и зеленью	100		62,63	0,89	5,19	2,63
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250		187,78	7,81	11,42	13,52
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (свинина, томат. паста, лук, масло раст., мука, соль.)	90		190,43	12,15	14,32	2,53
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	771	Напиток из черной смородины (черная смородина, сахар)	200		51,8			12,95
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				860	151,61	757,55	27,91	36,58	77,81
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	150		58,5	1,35	0,3	12,15
Полдник	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка"	50		248,29	3,66	9,21	37,69
				400	90,23	398,79	5,01	9,51	72,84