

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.06.26		
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	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125		55			13,75
Завтрак	Кондитерские изделия 10%НДС		Джем клубничный Махеев	20		54,4			13,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
				492	91,16	478,44	17,95	17,92	61,12
Обед	Салаты		Огурцы свежие с зеленью (огурцы свеж., укроп свеж., чеснок, соль)	100		15,35	0,68	0,11	3,19
Обед	Первые блюда		Лагман с мясом с зеленью	250		165,68	6,42	6,07	21,44
Обед	Блюда из птицы		Фрикасе из филе куриного (куриное филе, сметана, лук, укроп, масло раст., соль, масло сл.)	90		160,79	13,62	9,88	4,2
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (рис,масло раст.лук, морковь, соль)	150		191,66	3,85	5,21	35,77
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	14		28	0,92	0,15	5,74
				821	151,61	666,1	27,31	21,66	94,09
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Слойка "Со сгущенным молоком"	65		321,36	4,53	18,84	33,37
Полдник	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Фрукты		Фрукт абрикос свежий	80		35,2	0,72	0,08	7,2
				345	90,23	451,56	5,25	18,92	64,07