

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.06.26		
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 "Дружба" с маслом (рис, пшено, сахар, молоко, соль, масло сл.)	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт персик+манго питьевой	200		148	5,6	5	22
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	18		43,56	1,46	0,45	8,41
				628	91,16	570,09	17,8	23,44	72,51
Обед	Салаты		Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом и зеленью	100		60,03	0,66	5,11	2,56
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом и зеленью	250		162,32	7,09	9,22	12,23
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)	100		235,13	12,89	16,59	7,83
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные (картофель, соль, масло подс.)	160		149,01	3,58	1,94	29,21
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко)	200		26,88			6,72
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	18		43,56	1,46	0,45	8,41
				847	151,61	722,53	27,09	33,75	75,99
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	150		58,5	1,35	0,3	12,15
				400	90,23	421,93	4,19	16,85	62,93