

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	18.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц		Омлет запеченный натуральный	150		218,48	15,64	16,06	2,54
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	200		134,6	5,4	5	17
Завтрак	Мучные изделия		Панкейки мини (Мука, вода, сахар, меланж яичн., сыворогта)	50		122,02	3,02	3,32	20,02
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94
				617	91,16	533,27	25,47	24,81	51,59
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим (капуста б/к, огурец св., масло раст. соль, сахар, лимон к-	80		62,21	1,36	4,15	4,76
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с горбушей, зеленью	250		179,94	14,11	8,31	12,12
Обед	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеным мясом и овощамим(крупа гречневая, свинина тушеная, морковь св, лук репч, масло подс, соль)	160		345,32	16,8	14,75	35,2
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	11		26,4	0,81	0,25	5,23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94
				718	151,61	747,01	34,46	27,89	88,25
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Карамелька"	55		223,69	4,28	5,13	40,1
Полдник	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
				300	90,23	365,49	7,16	6,71	68,91