

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	19.06.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с яблоком с маслом (рис,молоко,сахар, яблоко сублим. масло сл.)	200		194,89	5,76	7,34	26,04
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное шоколадное в вафельном стаканчике 6% 70гр	70					
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	20		55,4	1,62	0,52	11,08
				521,5	91,16	430,66	17,32	14,99	55,34
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	100		61,11	0,76	5,15	2,81
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с куриными пельменями "Нежные"	250		154,16	4,69	11,91	18,54
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	270	Напиток из шиповника (шиповник суш., сахар)	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	20		55,4	1,62	0,52	11,08
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
				840	151,61	749,12	25,01	40,54	82,27
Полдник	Изделия мучные кулинарные		Сырная палочка два сыра	50		270,86	7,18	16,57	23,18
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблоко-персик для детей ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт абрикос свежий	80		35,2	0,72	0,08	7,2
				330	90,23	398,06	7,9	16,65	53,38