

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.06.26		
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	Каши		Каша 5 злаков с маслом и клубникой (5 злаков, клубника, молоко, масло сл, соль, сахар)	200		183,8	6,1	7,6	21,75
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт персик+манго питьевой	200		148	5,6	5	22
				631,5	91,16	443,84	17,06	16,66	56,95
Обед	Салаты		Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым, маслом и зеленью	100		59,93	0,68	5,11	3,03
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, сметаной с зеленью	244		162,12	7,82	9,74	10,69
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (макароны, масло слив. соль)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Обед	Напитки	771	Напиток фруктово-ягодный (сахар, яблоко, красная смородина, клюква)	200		42,5	0,13	0,08	10,43
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	18		49,86	1,46	0,47	9,97
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				809	151,61	796,16	26,24	30,96	103,44
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблоко-виноград для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Мучные изделия		Блинчики с вареным сгущенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
Полдник	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
				315	90,23	279,04	5,7	7,38	47,29