

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.06.26		
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 (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт клубника +земляника питьевой	200		148	5,6	5	22
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики (треугольник)	45		87,62	2,04	2,57	14,41
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				612	91,16	512,61	24,59	24,03	51,18
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	100		61,11	0,76	5,15	2,81
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, сметаной с зеленью	250		166,11	8,01	9,98	10,95
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 круп		Глов овощной (морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа томат базилик чеснок	150		205,62	4,7	3,16	43,77
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко)	200		26,88			6,72
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				824	151,61	769,2	28,19	36,58	85,76
Полдник	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Полдник	Соки и напитки 30%		Сок яблоко-виноград для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	200		92			23
Полдник	Фрукты		Фрукт абрикос свежий	90		39,6	0,81	0,09	8,1
				340	90,23	403,03	3,65	16,64	58,88