

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	03.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	40		17,6	0,8		3,6
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня с/м, сахар)	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61
				787	138,40	692,01	26,01	33,92	70,26

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	03.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	60		202,5	3,3	6,8	31,5
				60		202,5	3,3	6,8	31,5
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	190		175,76	4,21	5,21	27,74
Завтрак	Горячие напитки		Чай с апельсином	200		18,74	0,06	0,01	4,57
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	23		63,71	1,86	0,6	12,74
				528,75	107,70	575,53	20,41	29,99	55,71
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной с сыром "Гауда"	63		172,34	12,43	8,26	12,07
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	210		198,96	6,84	8,67	22,43
Завтрак	Горячие напитки		Чай с апельсином	200		18,74	0,06	0,01	4,57
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
				572	107,70	505,22	23,55	19,69	57,45

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	03.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	60		202,5	3,3	6,8	31,5
				60		202,5	3,3	6,8	31,5
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	210		198,96	6,84	8,67	22,43
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				550,25		460,77	17,44	21,9	47,49
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				826	246,10	688,26	25,72	33,25	70,57