

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом(капуста квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)	40		29,65	0,71	2,04	1,83
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	233		181,5	9,25	11,19	10,73
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (свинина, сметана, перец сл., лук репч.,укроп свеж., мука, масло раст., чеснок)	90		217,89	12,84	16,37	4,09
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные (картофель, соль, масло подс.)	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	34		82,28	2,75	0,85	15,88
				747	138,40	711,84	29,47	32,4	74,07

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	460		179,4	4,14	0,92	37,26
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
				585		236,9	4,14	0,92	51,64
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	175		352,99	14,86	13,85	41,46
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	26		62,92	2,11	0,65	12,14
				506,75	107,70	611,48	21,88	23,45	78,49
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи мини	25		61,01	1,01	1,41	10,01
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
				585	107,70	543	19,85	25,58	56,18

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	460		179,4	4,14	0,92	37,26
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
				585		236,9	4,14	0,92	51,64
Завтрак	Каши		Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Карамелька"	55		223,69	4,28	5,13	40,1
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01			
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				520		537,02	15,7	14,95	84,58
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	250		194,74	9,93	12,01	11,51
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским	90		217,89	12,84	16,37	4,09
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные шарики запеченные	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,56	0,48	11,76
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	18		42,3	1,58	0,61	7,34
				928	246,10	819,55	31,87	36	89,24