

|            |                       |        |                                                                                                         |               |               |              |              |              |          |
|------------|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                                                                         | Отд./корп     |               | День         | 06.03.26     |              |          |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                                                                   | Выход         | Цена          | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы |
| Обед       | Салаты                |        | Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)                                            | 70            |               | 10,5         | 0,46         | 0,08         | 2,19     |
| Обед       | Первые блюда          | 433    | Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)             | 188           |               | 285,5        | 13,51        | 17,63        | 17,31    |
| Обед       | Блюда из рыбы         |        | Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо , масло подс., сух. паниров.)   | 90            |               | 249,22       | 13,29        | 18,98        | 6,31     |
| Обед       | Гарнир из круп        |        | Плов овощной ( морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа томат базилик чеснок паприка) | 150           |               | 205,62       | 4,7          | 3,16         | 43,77    |
| Обед       | Горячие напитки       |        | Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)                                                 | 200           |               | 17,71        | 0,05         | 0,01         | 4,15     |
| Обед       | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                                                                   | 20            |               | 50,4         | 1,6          | 0,26         | 10,4     |
|            |                       |        | <b>718</b>                                                                                              | <b>138,40</b> | <b>818,95</b> | <b>33,61</b> | <b>40,12</b> | <b>84,13</b> |          |

|            |                       |        |                                                             |               |               |               |              |              |              |
|------------|-----------------------|--------|-------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40          |        |                                                             | Отд./корп     |               | День          | 06.03.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                                                       | Выход         | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Блюда из птицы        |        | Наггетсы куриные хрустящие смолевич<br>НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт | 84            |               | 190,2         | 8,4          | 10,68        | 15,12        |
|            |                       |        |                                                             | <b>84</b>     |               | <b>190,2</b>  | <b>8,4</b>   | <b>10,68</b> | <b>15,12</b> |
| Завтрак    | Бутерброды            |        | Тост ржаной с маслом сливочным                              | 25,75         |               | 95,67         | 2,42         | 6,82         | 6,16         |
| Завтрак    | Блюда из творога      |        | Запеканка из творога джемом груша-банан                     | 150           |               | 357,16        | 23,84        | 14,71        | 31,01        |
| Завтрак    | Горячие напитки       |        | Чай с лимоном                                               | 200           |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                        | 17            |               | 41,14         | 1,38         | 0,43         | 7,94         |
|            |                       |        |                                                             | <b>392,75</b> | <b>107,70</b> | <b>511,68</b> | <b>27,69</b> | <b>21,97</b> | <b>49,26</b> |
| Завтрак    | Салаты                |        | Огурцы свежие                                               | 80            |               | 12            | 0,52         | 0,09         | 2,5          |
| Завтрак    | Блюда из мяса         |        | Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами                | 160           |               | 315,37        | 14,96        | 12,84        | 34,48        |
| Завтрак    | Напитки               | 639    | Напиток из сухофруктов                                      | 200           |               | 61,78         | 0,46         | 0,02         | 14,91        |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%    |        | Ряженка м.д.ж. 2,5% манго-маракуйя                          | 80            |               | 47,76         | 2,4          | 2            | 5,04         |
| Завтрак    | Фрукты                |        | Фрукт яблоко свежее                                         | 100           |               | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8          |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                       | 21            |               | 52,92         | 1,68         | 0,27         | 10,92        |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                     | 20            |               | 48            | 1,48         | 0,46         | 9,5          |
|            |                       |        |                                                             | <b>661</b>    | <b>107,70</b> | <b>584,83</b> | <b>21,97</b> | <b>16,08</b> | <b>87,15</b> |

|            |                              |        |                                                          |               |               |               |              |              |              |
|------------|------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Школа      | Кухня шк. 40                 |        |                                                          | Отд./корп     |               | День          | 06.03.26     |              |              |
| Прием пищи | Раздел                       | № рец. | Блюдо                                                    | Выход         | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак    | Блюда из птицы               |        | Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт | 84            |               | 190,2         | 8,4          | 10,68        | 15,12        |
|            |                              |        |                                                          | <b>84</b>     |               | <b>190,2</b>  | <b>8,4</b>   | <b>10,68</b> | <b>15,12</b> |
| Завтрак    | Бутерброды                   |        | Тост ржаной с маслом сливочным                           | 25,75         |               | 95,67         | 2,42         | 6,82         | 6,16         |
| Завтрак    | Гарнир из макаронных изделий | №1     | Макароны в томатном соусе (улитки)                       | 180           |               | 295,74        | 7,27         | 6,77         | 51,05        |
| Завтрак    | Напитки                      | 771    | Напиток из вишни                                         | 200           |               | 40,7          | 0,25         | 0,13         | 9,93         |
| Завтрак    | Соки и напитки 30%           |        | Ряженка м.д.ж. 2,5% манго-маракуйя                       | 80            |               | 47,76         | 2,4          | 2            | 5,04         |
| Завтрак    | Хлебобулочные изделия        |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                    | 10            |               | 25,2          | 0,8          | 0,13         | 5,2          |
|            |                              |        |                                                          | <b>495,75</b> |               | <b>505,07</b> | <b>13,14</b> | <b>15,85</b> | <b>77,38</b> |
| Обед       | Салаты                       |        | Огурцы свежие (порционно)                                | 80            |               | 12            | 0,52         | 0,09         | 2,5          |
| Обед       | Первые блюда                 | 433    | Шурпа "По-деревенски" для первых блюд                    | 200           |               | 303,72        | 14,37        | 18,75        | 18,42        |
| Обед       | Блюда из рыбы                |        | Котлета из белой рыбки                                   | 90            |               | 249,22        | 13,29        | 18,98        | 6,31         |
| Обед       | Гарнир из                    |        | Плов овощной                                             | 150           |               | 205,62        | 4,7          | 3,16         | 43,77        |
| Обед       | Горячие напитки              |        | Чай с лимоном                                            | 200           |               | 17,71         | 0,05         | 0,01         | 4,15         |
| Обед       | Фрукты                       |        | Фрукт мандарин свежий                                    | 80            |               | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            |
| Обед       | Хлебобулочные изделия        |        | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                    | 20            |               | 50,4          | 1,6          | 0,26         | 10,4         |
| Обед       | Хлебобулочные изделия        |        | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                  | 22            |               | 52,8          | 1,63         | 0,51         | 10,45        |
|            |                              |        |                                                          | <b>842</b>    | <b>246,10</b> | <b>921,87</b> | <b>36,8</b>  | <b>41,92</b> | <b>102</b>   |