

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты	250		120,38	4,67	6,3	10,88
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макароны в томатном соусе (макаронные изделия, масло раст, соль, сахар, томаты свеж, паста томат, масло растит)	180		295,74	7,27	6,77	51,05
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	29		69,6	2,15	0,67	13,78
				773	138,40	731,11	23,17	24,5	103,51

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.03.26		
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
				460		179,4	4,14	0,92	37,26
Завтрак	Бутерброды		Тост с пшеничным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	42		158,17	5,61	10,84	9,52
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Завтрак	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
				476	107,70	444,08	16,65	22,88	42,53
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (улитки)	150		255,81	6,72	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				558	107,70	619,46	20,38	23,05	81,64

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	10.03.26		
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
				460		179,4	4,14	0,92	37,26
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	160		322,73	13,59	12,66	37,91
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
				402,75		461,25	17,37	19,7	52,91
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты	250		120,38	4,67	6,3	10,88
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макароны в томатном соусе (улитки)	150		246,45	6,06	5,64	42,54
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				813	246,10	738,23	21,78	23,22	109,27