

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом(капуста квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)	90		66,71	1,6	4,59	4,12
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская" (свинина, говядина, сухари панировачные, лук, соль, картофель)	90		182,27	10,1	11,23	10,2
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 фруктово-ягодный (сахар, яблоко, красная смородина, клюква)	200		42,5	0,13	0,08	10,43
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
				847	138,40	671,03	22,51	33,04	81,62

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Капуста морская Нори	3		10,8	1,23	0,06	1,32
				3		10,8	1,23	0,06	1,32
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом лесные ягоды	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				377,5	107,70	433,82	29,42	18,45	36,22
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие с маслом	80		56,25	0,49	5,08	2,35
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
				562,75	107,70	501,93	17,48	28,81	42,59

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Капуста морская Нори	3		10,8	1,23	0,06	1,32
				3		10,8	1,23	0,06	1,32
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 Царь с клубникой и яблоком и маслом	200		190,24	6,49	8,24	21,53
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 80мл	160		107,68	4,32	4	13,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				620,25		510,81	18,77	22,98	55,9
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Обед	Напитки	771	Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		42,5	0,13	0,08	10,43
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				809	246,10	641,43	21,84	31,74	77,93

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом(капуста квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)	90		66,71	1,6	4,59	4,12
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская" (свинина, говядина, сухари панировачные, лук, соль, картофель)	90		182,27	10,1	11,23	10,2
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 фруктово-ягодный (сахар, яблоко, красная смородина, клюква)	200		42,5	0,13	0,08	10,43
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
				847	138,40	671,03	22,51	33,04	81,62

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Капуста морская Нори	3		10,8	1,23	0,06	1,32
				3		10,8	1,23	0,06	1,32
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом лесные ягоды	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				377,5	107,70	433,82	29,42	18,45	36,22
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие с маслом	80		56,25	0,49	5,08	2,35
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
				562,75	107,70	501,93	17,48	28,81	42,59

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	11.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Капуста морская Нори	3		10,8	1,23	0,06	1,32
				3		10,8	1,23	0,06	1,32
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 Царь с клубникой и яблоком и маслом	200		190,24	6,49	8,24	21,53
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 80мл	160		107,68	4,32	4	13,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				620,25		510,81	18,77	22,98	55,9
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Обед	Напитки	771	Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		42,5	0,13	0,08	10,43
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				809	246,10	641,43	21,84	31,74	77,93