

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	12.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Помидоры свежие	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	250		175,9	6,7	11,53	10,88
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		Рис припущенный (рис, масло сл. соль)	150		199,22	4,26	3,83	41,35
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 витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				806	138,40	752,83	26,69	33,43	89,67

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	12.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Клюква вяленая 30г	60		184,8	0,06	0,84	45,66
				60		184,8	0,06	0,84	45,66
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	22		58,52	1,83	0,51	11,64
				462	107,70	508,72	18,82	26,43	47,46
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				660	107,70	617,61	15,51	21,32	89,08

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	12.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Клюква вяленая 30г	60		184,8	0,06	0,84	45,66
				60		184,8	0,06	0,84	45,66
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5% печеное яблоко	80		41,04	2,4	2	3,36
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Джем Груша и банан Махеев	20		54,4			13,6
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи	105		316,12	7,6	9,31	50,44
				405		505,76	13,72	14,31	79,58
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	250		175,9	6,7	11,53	10,88
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из		Рис припущенный	180		239,07	5,11	4,6	49,62
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				838	246,10	797,2	27,69	34,22	98,87