

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	50		7,5	0,33	0,06	1,56
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с гренками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина, масло подсол., лук реп, мука, сметана, соль)	90		212,52	12,71	15,87	3,85
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подс. чеснок, базилик, томат суш.)	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня с/м, сахар)	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	29		73,08	2,32	0,38	15,08
				769	138,40	764,18	33,66	30,84	85,42

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.03.26		
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		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160		322,73	13,59	12,66	37,91
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочно-вишнёвый	200		44,44	0,17	0,12	10,53
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	27		65,34	2,19	0,68	12,61
				507	107,70	565,65	18,81	22,71	70,69
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	70		51,89	1,24	3,57	3,2
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки запеченные	150		139,7	3,36	1,82	27,38
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		72,83	1,62	1,79	12,55
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
				558	107,70	559,01	20,95	26,39	58,8

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.03.26		
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 ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
				526,5		596,88	19,43	28,28	65,9
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с гренками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина)	90		212,52	12,71	15,87	3,85
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				910	246,10	833	34,92	31,37	99,68