

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Помидоры свежие	60		10,8	0,53	0,12	1,61
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (капуста белокачанная, свинина, морковь, лук, паста томатная, масло подсолнечное, сахар, соль)	150		286,33	15,13	18,68	13,69
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный (клюква, сахар)	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	25		58,75	2,2	0,85	10,2
				705	138,40	660,78	29,25	31,96	62,3

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	90		16,2	0,79	0,18	2,42
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"	90		201,02	11,13	11,02	14,33
Завтрак	Гарнир из		Гречка отварная рассыпчатая	170		216,01	6,69	5,38	34,76
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
				599	107,70	612,6	22,05	24,77	73,9
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (улитки)	180		306,97	8,06	5,87	55,01
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад со вкусом "Голубика-смородина-апельсин"	12		54,36	0,3	1,32	10,32
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	28		65,8	2,46	0,95	11,42
				578	107,70	657,87	19,55	18,54	101,41

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36
Завтрак	Гарнир из		Гречка отварная рассыпчатая	180		228,72	7,08	5,7	36,8
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				615,75		677,38	23,95	29,91	76,73
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (раст. масло)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (свинина)	172		328,33	17,35	21,42	15,7
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	24		60,48	1,92	0,31	12,48
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
				746	246,10	704,71	31,52	34,62	64,89