

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
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 овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				795	138,40	674,8	25,22	34,08	66

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.03.26		
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	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	190		175,76	4,21	5,21	27,74
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	21		58,17	1,7	0,55	11,63
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				531	107,70	588,07	19,41	30,83	57,72
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с яблоком с маслом сливочным	229		223,15	6,6	8,4	29,82
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	15		37,8	1,2	0,2	7,8
				605,5	107,70	681,1	20,44	24,45	94,06

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	17.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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 рисовая с яблоком с маслом сливочным	229		223,15	6,6	8,4	29,82
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01			
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
				549,25		434,56	15,6	21,37	44,48
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		41,99	0,08	0,08	9,98
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	25		63	2	0,33	13
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				894	246,10	725,76	26,49	33,91	77,34