

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда	433	Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)	188		285,5	13,51	17,63	17,31
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо , масло подс., сух. паниров.)	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из круп	№1	Булгур припущенный (булгур, масло раст., соль)	180		233,29	5,82	6,72	36,83
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	26		65,52	2,08	0,34	13,52
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				784	138,40	903,24	36,59	43,99	88,82

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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 груша-банан	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	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160		307,96	13,63	12,4	38,58
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир лимонный пай	80		56,4	2,4	2	7,12
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61
				608	107,70	571,18	20,31	15,27	90,56

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с маслом сливочным	27		111,42	1,51	7,64	9,13
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макароны запеченные с сыром (СПИРАЛИ, масло подсол.)	160		294,71	9	9,05	43,93
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
			467			506,03	13	18,82	71,79
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда	433	Шурпа "По-деревенски" для первых блюд	200		303,72	14,37	18,75	18,42
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из	№1	Булгур припущенный (масло раст)	150		194,41	4,85	5,6	30,69
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	28		70,56	2,24	0,36	14,56
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
			848		246,10	918,02	37,28	44,17	90,83