

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	25.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
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 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	Рис припущенный с овощами (рис,масло раст.лук, морковь, соль)	190		260,19	4,83	6,92	44,52
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
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"	23		46	1,52	0,25	9,43
			903		138,40	903,69	29,47	38,36	108,95

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	25.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	25		60	1,85	0,58	11,88
				570,75	107,70	557,27	18,16	24,38	65,52
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	200		183,8	6,1	7,6	21,75
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
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной сгущенкой	60		202,5	3,3	6,8	31,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
				659	107,70	548,49	14,09	17,55	81,43

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	25.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Мучные изделия		Блинчик (треугольник) с джемом ягодным (блины п/ф, масло подсолн, масло сл., джем "махеев" Лесные ягоды.	117		333,89	5,3	6,68	63,99
				397		487,29	11,26	11,68	84,97
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
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 из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	170		232,8	4,32	6,19	39,84
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				883	246,10	877,86	29	37,64	104,6