

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	02.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	70		53,76	0,57	4,8	1,76
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	187		413	19,62	18,64	45,08
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Завтрак	Соки и напитки 30%	698	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				577	107,70	666,26	25,59	26,24	85,5
Завтрак	Блюда из творога	340	Запеканка творожная	150		307,82	22,75	12,86	23,85
Завтрак	Соусы		Молоко сгущёное с сахаром	23		75,9	1,61	1,96	12,88
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
				495	107,70	538,19	27,63	16,99	63,44

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	02.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из творога	340	Запеканка творожная	150		307,82	22,75	12,86	23,85
Завтрак	Соусы		Молоко сгущённое с сахаром	24		79,2	1,68	2,04	13,44
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76
				496		541,49	27,7	17,07	64
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	245		164,75	6,53	11,34	8,71
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (масло слив.)	150		179,76	3,9	3,84	35,84
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Соки и напитки 30%	698	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				832	246,10	819,11	29,88	36,83	95,75

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	02.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы	374	Минтай тушеный(томат., паста, сахар, морковь, лук, масло подс., филе минтая, лавровый лист, кислота лимон, соль)	100		110,52	10,34	5,66	4,63
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	155		143,39	3,43	4,25	22,63
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Соки и напитки 30%	698	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	80		59,2	2,24	2	8,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				843	138,40	644,8	26,45	23,69	81,6