

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие (высший сорт), Соль поваренная йодированная)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной (свинина, мука, паста томат., лук реп., масло подсол. соль)	101		188,98	11,1	14,12	3,75
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (макароны, масло слив. соль)	160		271,15	7,16	5,22	48,9
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный прямого отжима осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп.125мл	125		57,5			14,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				926	138,40	823,27	31,77	26,19	114,71

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный	150		199,24	4,26	3,83	41,35
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	18		43,56	1,46	0,45	8,41
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				658	107,70	684,17	21,71	29,64	86,11
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики (треугольник)	50		151,46	3,67	8,66	15,61
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащённый с малиной и со вкусом пломбира ТМ "Растишка"	45		47,25	2,88	1,58	5,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	11		26,4	0,81	0,25	5,23
				506	107,70	506,3	18,19	22,2	57,58

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	05.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши		клубникой и маслом сливочным ТМ Царь	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики (треугольник)	50		151,46	3,67	8,66	15,61
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащённый с малиной и со вкусом пломбира ТМ "Растишка"	45		47,25	2,88	1,58	5,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				546,5		621,55	24,16	26,46	70,84
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	232		133,84	9,24	5,61	11,65
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (рожки)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
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 "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				874	246,10	775,46	30,42	24,58	107,19