

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	59	Салат "Витаминный" из свежей капусты с огурцом свежим (капуста б/к, огурец св., масло раст. соль, сахар, лимон к-	100		77,76	1,7	5,19	5,95
Обед	Первые блюда	132	Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью (масло раст) (Тушка цыпленка-бройлера, Масса отварного мяса, Крупа перловая, Масло подсолнечное, Лук репчатый очищенный, Огурцы с зеленью в заливке, Картофель свежий очищенный, Морковь столовая свежая очищенная, Укроп свежий, Соль поваренная йодированная, Вода, Сметана м.д.ж 10% 200гр, Лавровый лист)	250		162,76	5,84	9,65	12,9
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо свинины тушеное с овощами (свинина, морковь, лук, масло подс., паста томат., мука, соль)	102		193,29	11,3	14,4	3,93
Обед	Гарнир из круп	512	Булгур припущенный (булгур, масло сл., соль)	150		182,51	4,9	4,23	30,76
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного (Абрикос сушеный с косточкой (урюк), Сахар белый, Вода, Кислота лимонная)	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				1 042	138,40	899,72	28,07	34,29	117,69

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	60		42,19	0,37	3,81	1,76
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт слива свежая	100		46	0,7	0,28	10,02
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				649	107,70	544,21	16,01	19,72	75,43
Завтрак	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	60		42,19	0,37	3,81	1,76
Завтрак	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	90		243,17	14,84	17,94	4,7
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	180		64,46	3,07	1,54	9,49
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5% апельсин	80		47,76	2,4	2	5,04
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	26		65,52	2,08	0,34	13,52
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				656	107,70	527,11	24,24	26,09	48,01

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	09.10.26		
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	350	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200		198,18	6,81	7,86	24,31
Завтрак	Напитки	391	Чай с шиповником	200		32,61	0,2	0,08	7,9
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5% апельсин	160		95,52	4,8	4	10,08
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
				700,25		517,41	18,58	22,81	58,25
Обед	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	60		42,19	0,37	3,81	1,76
Обед	Первые блюда	132	Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью (масло раст)	250		162,76	5,84	9,65	12,9
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо свинины тушеное с овощами	90		170,55	9,97	12,71	3,47
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп.125мл	125		57,5			14,38
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
				930	246,10	769,3	23,88	31,56	95,97