

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
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	Блюда из птицы	433	Жаркое "По-домашнему" с мясом птицы	148		198,36	16,38	5,39	21,02
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				463,75		516,11	23,79	16,24	67,82
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Гарнир из	№4-8	Гречка по-купечески с мясом	168		331,36	15,32	17,07	28,07
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				711	246,10	685,43	29,89	26,88	79,68

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	45	Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Напитки	771	Напиток "Вишенка" (пюре)	200		44	0,08	0,02	10,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				542	107,70	579,9	21	26,92	62,78
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие	60		9	0,39	0,07	1,88
Завтрак	Блюда из птицы		Чахохбили из филе куриного классическое монолит	89		113,37	12,84	4,74	4,79
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (спирали)	150		255,8	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток "Вишенка" (пюре)	200		44	0,08	0,02	10,88
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				563	107,70	514,57	24,31	11,74	77,78

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	35		15,4	0,7		3,15
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	220		120,46	5,56	5,55	12,05
Обед	Гарнир из	№4-8	Гречка по-купечески	168		331,36	15,32	17,07	28,07
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				732	138,40	698,82	25,25	23,67	95,01

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
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	Блюда из птицы	433	Жаркое "По-домашнему" с мясом птицы	148		198,36	16,38	5,39	21,02
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
Завтрак	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				463,75		516,11	23,79	16,24	67,82
Обед	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Гарнир из	№4-8	Гречка по-купечески с мясом	168		331,36	15,32	17,07	28,07
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				711	246,10	685,43	29,89	26,88	79,68

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	45	Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета из белой рыбки	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Напитки	771	Напиток "Вишенка" (пюре)	200		44	0,08	0,02	10,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				542	107,70	579,9	21	26,92	62,78
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие	60		9	0,39	0,07	1,88
Завтрак	Блюда из птицы		Чахохбили из филе куриного классическое монолит	89		113,37	12,84	4,74	4,79
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (спираль)	150		255,8	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток "Вишенка" (пюре)	200		44	0,08	0,02	10,88
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				563	107,70	514,57	24,31	11,74	77,78

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	35		15,4	0,7		3,15
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	220		120,46	5,56	5,55	12,05
Обед	Гарнир из	№4-8	Гречка по-купечески	168		331,36	15,32	17,07	28,07
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги (курага, сахар, лимон. к-та.)	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				732	138,40	698,82	25,25	23,67	95,01