

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	160		118,4	4,48	4	17,6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				621,5		524,57	18,93	24,14	58,48
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью *	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	375	Филе минтай тушеный в томате с овощами	100		121,06	12,82	5,66	4,63
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				780	246,10	643,2	30,59	23,29	76,9

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	200		189,49	6,51	8,26	21,36
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	12		29,04	0,97	0,3	5,6
				583,5	107,70	717,44	18,88	38,49	73,72
Завтрак	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	40		17,6	0,8		3,6
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный с овощами	170		213,09	4,41	5,41	40,61
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				628	107,70	571,05	17,09	17,22	89,96

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	100	Огурцы консервированные (Огурцы с зеленью в заливке)	60		7,2			1,8
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (куриное филе, картофель, лук реп., лапша, морковь, укроп, масло подсол.)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	375	Филе минтай тушеный(томат., паста, сахар, морковь, лук, масло подс., филе минтая, лавровый лист, кислота лимон, соль)	100		121,06	12,82	5,66	4,63
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	19		45,98	1,54	0,48	8,87
				829	138,40	653,28	30,35	23,82	78,45