

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.10.26		
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 сгущёное 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		Огурцы свежие (порционно)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из	512	Рис припущенный	160		212,52	4,54	4,09	44,11
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Кефир	80		40	2,4	2	3,12
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				879	246,10	832,68	29,95	35,65	101,94

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный из булгура с мясом	187		479,42	21,67	23,69	43,25
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96
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"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				565	107,70	700,52	27,4	30,33	77,32
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	107,70	541,49	27,7	17,07	64

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	60		9	0,39	0,07	1,88
Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из	512	Рис припущенный (рис, масло сл. соль)	160		212,52	4,54	4,09	44,11
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 яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125		55			13,75
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				924	138,40	847,68	27,55	33,65	112,57