

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	12.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	50		22	1		4,5
Завтрак	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	188		370,56	17,58	15,09	40,51
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	20		53,2	1,66	0,46	10,58
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	25		58,75	2,2	0,85	10,2
			493	107,70	587,64	22,57	23,65	70,02	
Завтрак	Блюда из птицы		Мясо птицы в соусе из протертых томатов с сыром и макаронным	199		329,41	22,37	8,23	41,03
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
			548	107,70	669,25	27,1	25,15	82,6	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	12.01.26		
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 мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	170		335,08	15,9	13,64	36,64
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
			415,75			502,26	19,19	21,05	58,01
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с гренками	250		168,96	6,21	6,55	20,92
Обед	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (РОЖКИ) масло подсолн.	160		278,4	7,1	6,08	48,81
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98
			846		246,10	841,46	24,72	24,46	129,33