

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	66		188,38	12,06	8,57	15,75
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
			646	107,70	510,77	20,99	18,81	63,29	
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбки *	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	23		55,2	1,7	0,53	10,93
			508,75	107,70	610,33	20,77	31,39	61,24	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	13.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	66		188,38	12,06	8,57	15,75
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
				546		463,77	20,52	18,41	53,49
Обед	Салаты		Огурцы свежие с маслом	80		56,25	0,49	5,08	2,35
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо свинины тушеное в томате с перцем болгарским	90		200,48	12,4	14,86	3,7
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный	200		50,75			12,6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	24		57,6	1,78	0,55	11,4
				834	246,10	702,94	24,05	37,18	78,82