

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад со вкусом "Вишня-апельсин"	12		34,8	0,24	1,44	5,64
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	15		36	1,11	0,35	7,13
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			529	107,70	446,36	17,03	15,63	59,79	
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	200		183,8	6,1	7,6	21,75
Завтрак	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	16		38,4	1,18	0,37	7,6
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			591	107,70	608,51	15,02	19,05	92,51	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80		53,2	2,4	2	6,4
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с яблоком	140		343,48	4,24	7,4	66,56
				420		490,88	10,36	12,4	85,14
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	85		15,3	0,74	0,17	2,28
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"**	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	180		246,49	4,57	6,55	42,18
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
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
				849	246,10	824,56	28,01	36,91	93,9

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад со вкусом "Вишня-апельсин"	12		34,8	0,24	1,44	5,64
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	15		36	1,11	0,35	7,13
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			529	107,70	446,36	17,03	15,63	59,79	
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	200		183,8	6,1	7,6	21,75
Завтрак	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	16		38,4	1,18	0,37	7,6
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			591	107,70	608,51	15,02	19,05	92,51	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80		53,2	2,4	2	6,4
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с яблоком	140		343,48	4,24	7,4	66,56
				420		490,88	10,36	12,4	85,14
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	85		15,3	0,74	0,17	2,28
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	180		246,49	4,57	6,55	42,18
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
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
				849	246,10	824,56	28,01	36,91	93,9

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие смолевич НОВЫЙ ВЕС 28 одна шт	84		190,2	8,4	10,68	15,12
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Мармелад со вкусом "Вишня-апельсин"	12		34,8	0,24	1,44	5,64
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	15		36	1,11	0,35	7,13
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			529	107,70	446,36	17,03	15,63	59,79	
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	200		183,8	6,1	7,6	21,75
Завтрак	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	16		38,4	1,18	0,37	7,6
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31
			591	107,70	608,51	15,02	19,05	92,51	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	14.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80		53,2	2,4	2	6,4
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с яблоком	140		343,48	4,24	7,4	66,56
				420		490,88	10,36	12,4	85,14
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	85		15,3	0,74	0,17	2,28
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из круп	№1	Рис припущенный с овощами (раст. масло)	180		246,49	4,57	6,55	42,18
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
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
				849	246,10	824,56	28,01	36,91	93,9