

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога	150		302,76	23,84	14,71	17,41
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		"Крендель сахарный" 50гр.	50		248,11	3,43	10,98	33,82
Завтрак	Соусы		Молоко сгущёное с сахаром	15		49,5	1,05	1,28	8,4
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01			
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	16		32	1,06	0,18	6,56
			439,75	107,70	690,31	29,47	33,49	66,31	
Завтрак	Салаты		Капуста свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	149		329,07	15,64	14,85	35,92
Завтрак	Напитки	270	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	27		64,8	2	0,62	12,83
			636	107,70	619,74	22,19	22,23	85,83	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	16.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога со сгущенным молоком	146		358,93	24,57	15,97	27,85
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01			
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
			374,75			456,87	25,98	22,53	36,17
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"**	90		212,21	12,02	11,36	15,48
Обед	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	160		57,3	2,73	1,37	8,44
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	12		24	0,79	0,13	4,92
			802		246,10	584,37	27,24	19,25	75,73