

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	19.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Блюда из птицы	433	Шурпа "По-домашнему" из мяса птицы монолит	151		216,06	16,39	8,94	17,3
Завтрак	Напитки	631,63 2	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	29		69,6	2,15	0,67	13,78
			420,25	107,70	480,17	24,02	20,09	50,37	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (Рожки, масло слив)	160		271,15	7,16	5,22	48,9
Завтрак	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	25		60	1,85	0,58	11,88
			575	107,70	655,79	21,58	23,88	88,12	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	19.01.26		
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 птицы		Плов ароматный с мясом птицы монолит	150		248,14	17,7	5,17	36,16
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
			475,75		446,72	21,35	12,52	64,87	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (раст. масло)	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	90		211,62	11,6	14,93	7,05
Обед	Гарнир из овощей	№1	Рагу овощное	180		160,49	3,53	4,24	26,84
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
			840	246,10	711,14	28,54	32,27	75,75	