

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога со сгущенным молоком	146		358,93	24,57	15,97	27,85
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир	80		40	2,4	2	3,12
			451,75		512,31	29,44	24,8	41,28	
Обед	Салаты		Капуста свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" (со свининой, сметаной, зеленью, с маслом	250		184,64	6,65	11,6	12,9
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	19		50,54	1,58	0,44	10,05
			809	246,10	793,2	26,56	34,42	92,66	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.01.26		
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		Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	26		69,16	2,16	0,6	13,75
			466	107,70	518,68	19,13	26,51	49,51	
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
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"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
			656	107,70	607,33	15,2	21,22	87,12	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога со сгущенным молоком	146		358,93	24,57	15,97	27,85
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир	80		40	2,4	2	3,12
			451,75		512,31	29,44	24,8	41,28	
Обед	Салаты		Капуста свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" (со свининой, сметаной, зеленью, с маслом	250		184,64	6,65	11,6	12,9
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	19		50,54	1,58	0,44	10,05
			809	246,10	793,2	26,56	34,42	92,66	

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	21.01.26		
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		Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Завтрак	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	150		281,91	14,45	15,38	20,58
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	26		69,16	2,16	0,6	13,75
			466	107,70	518,68	19,13	26,51	49,51	
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным ТМ	229		216,97	7,45	9,46	24,46
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
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"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
			656	107,70	607,33	15,2	21,22	87,12	