

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.01.26		
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 свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	150		331,28	15,74	14,95	36,16
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	15		36	1,11	0,35	7,13
				552	107,70	609,16	21,8	28,91	67,91
Завтрак	Салаты		Помидоры свежие с маслом	60		43,88	0,5	3,86	1,52
Завтрак	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	200		232,3	15,24	5,66	29,93
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		67,97	1,51	1,67	11,71
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	19		44,65	1,67	0,65	7,75
				509	107,70	405,83	18,95	11,84	55

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая Царь с клубникой и яблоком и маслом	229		217,82	7,43	9,43	24,65
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Карамелька"	55		223,69	4,28	5,13	40,1
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
				549		555,74	16,22	16,4	84,6
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	250		194,74	9,93	12,01	11,51
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"*	90		212,21	12,02	11,36	15,48
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски	180		162,62	3,91	2,11	31,88
Обед	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	21		52,92	1,68	0,27	10,92
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	26		62,4	1,92	0,6	12,35
				927	246,10	835,41	32,08	30,72	105,96