

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	27.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	34		93,01	6,71	4,46	6,52
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	229		210,45	6,98	8,7	24,9
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69
				593	107,70	636,08	20,08	24,87	81,7
Завтрак	Салатный микс 10%		Морковные палочки	70		23,59	0,91	0,07	4,83
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы *	90		254,02	13,56	19,34	6,44
Завтрак	Гарнир из овощей		Картофель отварной	160		175,31	3,31	5,99	26,95
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	23		54,05	2,02	0,78	9,38
				543	107,70	524	19,83	26,18	51,69

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	27.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	34		93,01	6,71	4,46	6,52
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	229		210,45	6,98	8,7	24,9
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
				543		387,79	16,42	15,66	44,01
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским	90		217,89	12,84	16,37	4,09
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82
Обед	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
				827	246,10	706,29	25,16	37,78	76,07