

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Помидоры свежие	70		12,6	0,61	0,14	1,88
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью(филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	232		133,84	9,24	5,61	11,65
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски" (свинина, говядина, сухари панировачные, лук, соль)	90		212,21	12,02	11,36	15,48
Обед	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные (капуста свеж, морковь, лук, масло подс, томат. паста, соль,)	150		53,72	2,56	1,28	7,91
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				780	138,40	589,73	27,19	18,84	77,48

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.01.26		
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 творога		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150		368,76	25,24	16,41	28,61
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				375,75		471,92	26,74	23,14	37,73
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	232		133,84	9,24	5,61	11,65
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 витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38
				797	246,10	588,59	27,24	18,92	76,94

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	30.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	32		95,14	5,38	4,11	9,13
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога с абрикосовым джемом	146		347,64	23,2	14,32	30,18
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
				378	107,70	442,79	28,58	18,43	39,31
Завтрак	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	40		17,6	0,8		3,6
Завтрак	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		195,99	12,17	14,86	2,67
Завтрак	Гарнир из		Гречка отварная рассыпчатая	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	37		93,24	2,96	0,48	19,24
				597	107,70	573,66	24,1	22,09	69,07