

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	100	Огурцы консервированные (Огурцы с зеленью в заливке)	50		6			1,5
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	239		170,18	7,61	10,85	10,4
Обед	Блюда из мяса	424	Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)	90		211,62	11,6	14,93	7,05
Обед	Гарнир из круп	168	Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.) (Крупа гречневая ядрица вес., Вода, Масло сладко-сливочное несоленое 72,5%, Соль поваренная йодированная)	170		216,01	6,69	5,38	34,76
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				786	138,40	787,16	29,02	32,24	93,49

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Сыр плавленый "Дружба" в инд.	16,25		40,63	1,46	3,25	1,46
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Первые блюда	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200		148,88	5,88	5,13	18,53
Завтрак	Горячие напитки	692	Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		95,1	3,91	3,03	12,17
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог с земляникой и дыней со вкусом банановое мороженое ТМ "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,27
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				510		484,74	17,6	20,51	55,05
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	244		173,74	7,77	11,08	10,62
Обед	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	184		305,66	15,1	15,95	24,59
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				828	246,10	762,88	27,21	32,72	87,52

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
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	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	184		305,66	15,1	15,95	24,59
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	22		52,8	1,63	0,51	10,45
				517,5	107,70	573,09	24,73	22,53	67,74
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (спирали)	150		255,8	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	26		61,1	2,29	0,88	10,61
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				654	107,70	691,4	19,87	22,42	100,78

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	100	Огурцы консервированные (Огурцы с зеленью в заливке)	50		6			1,5
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	239		170,18	7,61	10,85	10,4
Обед	Блюда из мяса	424	Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)	90		211,62	11,6	14,93	7,05
Обед	Гарнир из круп	168	Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.) (Крупа гречневая ядрица вес., Вода, Масло сладко-сливочное несоленое 72,5%, Соль поваренная йодированная)	170		216,01	6,69	5,38	34,76
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				786	138,40	787,16	29,02	32,24	93,49

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Сыр плавленый "Дружба" в инд.	16,25		40,63	1,46	3,25	1,46
Завтрак	Бутерброды	18	Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Первые блюда	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200		148,88	5,88	5,13	18,53
Завтрак	Горячие напитки	692	Кофейный напиток с цикорием и молоком	200		95,1	3,91	3,03	12,17
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог с земляникой и дыней со вкусом банановое мороженое ТМ "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,27
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				510		484,74	17,6	20,51	55,05
Обед	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	244		173,74	7,77	11,08	10,62
Обед	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	184		305,66	15,1	15,95	24,59
Обед	Кисель	648	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				828	246,10	762,88	27,21	32,72	87,52

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	20.10.26		
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	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-деревенски" с мясом	184		305,66	15,1	15,95	24,59
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	22		52,8	1,63	0,51	10,45
				517,5	107,70	573,09	24,73	22,53	67,74
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	80		61,44	0,65	5,48	2,01
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (спирали)	150		255,8	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	26		61,1	2,29	0,88	10,61
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				654	107,70	691,4	19,87	22,42	100,78