

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	171	Суп-пюре (картофель, морковь, молоко, мука, масло сл. гренки)	250		195,52	5,79	7,19	26,3
Обед	Блюда из птицы	897	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	180		393,1	13,55	36,63	43,57
Обед	Напитки	771	Напиток яблочный (из замороженных яблок)	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				695	138,40	729,76	22,71	44,53	99,92

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из мяса	271	Котлета мясная "По-домашнему"	90		233,32	13,6	15,08	10,8
Завтрак	Гарнир из круп	168	Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка" (смородина)	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				560		625,33	25,38	23,09	78,6
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250		195,52	5,79	7,19	26,3
Обед	Блюда из птицы	897	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	180		393,1	13,55	36,63	43,57
Обед	Напитки	771	Напиток смородиновый (пюре)	200		44	0,04		11,2
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21		50,4	1,55	0,48	9,98
				781	246,10	743,22	22	44,7	103,55

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	22.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	80		65,11	1,5	4,16	5,25
Завтрак	Блюда из птицы	600	Чахохбили куриное "По-школьному"	107		173,28	15,53	10,21	4,86
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный	150		199,24	4,26	3,83	41,35
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
				672	107,70	611,37	24,7	19,36	88,58
Завтрак	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	163		321,28	15,24	13,08	35,13
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96
				566	107,70	534,24	20,5	16,41	75,32