

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	23.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	63		179,82	11,51	8,18	15,03
Завтрак	Каши	174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200		191,7	6,36	7,4	23,53
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
				608		481,33	21,22	17,56	57,72
Обед	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом	60		35,7	0,38	3,06	1,82
Обед	Первые блюда	134	Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	266		198,79	6,82	10,36	19,89
Обед	Блюда из мяса	423	Азу из мяса (свинина)	90		176,74	9,94	13,21	3,93
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	15		36	1,11	0,35	7,13
				933	246,10	788,58	24,4	31,68	100,6

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	23.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	19	Помидоры свежие с маслом	60		46,08	0,49	4,11	1,51
Завтрак	Блюда из мяса	440	Овощи тушеные "По-селянски" с мясом	166		316,87	16,74	20,67	15,15
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	23		55,66	1,86	0,58	10,74
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				669	107,70	574,62	20,57	25,82	63,9
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
Завтрак	Блюда из птицы		Наггетсы куриные хрустящие 26 гр (3 штуки)	78		181,95	8,03	10,23	14,45
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп.	200		92			23
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	27		64,8	2	0,62	12,83
				715	107,70	542,35	14,48	18,08	80,12

Школа	Кухня шк. 40			Отд./корп		День	23.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	19	Огурцы свежие с маслом (огурцы свеж.,масло подсол.)	60		35,7	0,38	3,06	1,82
Обед	Первые блюда	134	сметаной и зеленью (Тушка цыпленка-бройлера, Масса отварного мяса, Картофель свежий очищенный, Крупа рис шлифованный круглозерный весовой (48) 26-27гг, Масло подсолнечное, Лук репчатый очищенный, Морковь столовая свежая очищенная, Укроп свежий, Паста томатная, Вода, Сметана м.д.ж 10% 200гр, Соль поваренная йодированная, Лавровый лист)	258		192,81	6,62	10,05	19,29
Обед	Блюда из мяса	423	Азу из мяса (свинина, масло подсол., лук реп., мука, огурцы в заливке, томат. паста, соль)	90		176,74	9,94	13,21	3,93
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Обед	Напитки	638	Напиток из абрикоса сушеного (Абрикос сушеный с косточкой (урюк), Сахар белый, Вода, Кислота лимонная)	200		93	1,25	0,1	21,25
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	125		57,5			14,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	17		40,8	1,26	0,39	8,08
				917	138,40	778,15	24,13	31,14	99,49