

Школа	Кухня шк. 22 к.1			Отд./корп		День	10.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие	60		9	0,39	0,07	1,88
Завтрак	Блюда из мяса	271	Котлета мясная "По-домашнему"	90		233,32	13,6	15,08	10,8
Завтрак	Гарнир из	382	Плов овощной	150		205,6	4,7	3,15	43,78
Завтрак	Напитки	771	Напиток смородиновый (пюре)	200		44	0,04		11,2
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16
				620	107,70	641,16	24,27	21,48	91,96
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"	90		201,02	11,13	11,02	14,33
Завтрак	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				560		571,57	22,21	18,29	79,13
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		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 вишнёвый (пюре)	200		42	0,04		10,4

Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	32		64	2,11	0,35	13,12
				792	246,10	754,82	22,56	44,57	105,89