

Школа	Кухня шк. 22 к.1			Отд./корп		День	02.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99
Завтрак	Каши	174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220		239,93	7,61	8,51	32,76
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	17		34	1,12	0,19	6,97
				548,5	107,70	524,59	14,24	20,21	71,06
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	3	Тост с пшеничным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		151,58	5,38	10,39	9,12
Завтрак	Каши	174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Горячие напитки	391	Чай чёрный с сахаром (1 грамм)	200		16,01			4
Завтрак	Мороженое		Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	70		74,9	0,11	0,21	18,2
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79
				529,25		498,61	13,66	18,55	68,89
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	60		26,4	1,2		5,4
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью *	250		203,75	9,79	12,05	13,8
Обед	Блюда из рыбы	381	Филе минтай тушеный в томате с овощами	100		121,06	12,82	5,66	4,63
Обед	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	12		24	0,79	0,13	4,92
				821	246,10	650,42	30,66	23,15	79,07