

Школа	Кухня шк. 22 к.1			Отд./корп		День	29.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	170		79,9	0,8	0,68	16,66
				170		79,9	0,8	0,68	16,66
Завтрак	Салаты	40	Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		32,63	0,1	3,01	1,27
Завтрак	Блюда из рыбы	374	Минтай тушеный в томате с овощами	100		110,52	10,34	5,66	4,63
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Карамелька"	55		223,69	4,28	5,13	40,1
Завтрак	Напитки	771	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		42	0,13	0,1	10,13
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38
				603	107,70	634	20,96	18,47	95,81
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие	60		9	0,39	0,07	1,88
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	516	Макаронные изделия отварные (рожки)	150		254,2	6,71	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток вишнёвый (пюре)	200		42	0,04		10,4
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 пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	17		34	1,12	0,19	6,97
				567	107,70	610,79	20,53	17,18	93,65
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	170		79,9	0,8	0,68	16,66
				170		79,9	0,8	0,68	16,66
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16

Завтрак	Блюда из птицы	433	Жаркое "По-домашнему" с мясом птицы	148		198,36	16,38	5,39	21,02
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с 13 витаминами	200		91,7	4,32	3,45	9,98
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
			473,75			503,43	27,42	18,42	56,06
Обед	Салаты	40	Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		32,63	0,1	3,01	1,27
Обед	Первые блюда	276	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Обед	Гарнир из круп	508	Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6
Обед	Напитки	704	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Обед	Соки и напитки 30%	698	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		59,2	2,24	2	8,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	32		64	2,11	0,35	13,12
			872	246,10		790,28	32,12	28,9	100,6