

Школа	Кухня шк. 22 к.1			Отд./корп		День	03.09.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты	60	Капуста свежая с маслом	60		47,87	0,99	3,1	3,86
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная"**	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Завтрак	Гарнир из овощей	520	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	27		65,34	2,19	0,68	12,61
				637	107,70	595,84	19,75	26,26	69,13
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды	1	Тост с маслом сливочным	27		111,42	1,51	7,64	9,13
Завтрак	Первые блюда	161	Суп молочный с крупой ячневой	200		145,68	5,82	5,16	17,7
Завтрак	Горячие напитки		Чай "Ягодка"	200		35,71	0,1	0,04	8,73
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи с бананом	56		173,44	3,38	3,84	31,66
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный с малиной и со вкусом пломбира ТМ "Растишка"	45		47,25	2,88	1,58	5,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				648		608,5	15,64	19,12	91,92
Обед	Салаты		Помидоры свежие (порционно)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью	244		183,27	7,62	11,15	13,2
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Обед	Гарнир из макаронных изделий	516	Макаронные изделия отварные (рожки)	160		271,15	7,16	5,22	48,9
Обед	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	21		50,82	1,7	0,53	9,81
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5

		815	246,10	784,04	28,57	30,1	98,7
--	--	-----	--------	--------	-------	------	------