

Школа	Кухня шк. 22 к.1			Отд./корп		День	08.10.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	60		48,83	1,13	3,12	3,94
Завтрак	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Завтрак	Гарнир из	512	Рис припущенный	150		199,24	4,26	3,83	41,35
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	150		70,5	0,71	0,6	14,7
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				688	107,70	675,6	20,97	25,67	93,36
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Завтрак	Гарнир из круп	168	Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Напитки	771	Напиток клюквенный (пюре)	200		48	0,02		11,8
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	150		70,5	0,71	0,6	14,7
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				690	107,70	609,07	21,03	19,34	86,27

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Завтрак	Гарнир из круп	168	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 ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				557		566,72	21,64	19,2	76,44

Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда	171	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 "Вишенка" (пюре)	200		44	0,08	0,02	10,88
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	150		70,5	0,71	0,6	14,7
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				830	246,10	764,32	22,21	44,9	107,65