

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	День	03.02.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
Завтрак	Каши		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200		191,06	5,73	7,34	25,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимонном	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогатненное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
				<b>520,25</b>		<b>420,17</b>	<b>14,78</b>	<b>20,32</b>	<b>43,96</b>
Обед	Салаты		Помидоры свежие (порционно)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		168,11	6,66	11,57	8,89
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		225,84	12,1	17,68	4,59
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36
Обед	Напитки	631,63	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18
Обед	Фрукты	2	Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	28		67,76	2,27	0,7	13,08
Обед	Хлебобулочн			<b>930</b>	<b>246,10</b>	<b>765,75</b>	<b>27,77</b>	<b>35,73</b>	<b>81,03</b>



*С.А. Демидова*

