

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		24.01.26					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16		
Завтрак	Блюда из яиц		Омлет запеченный натуральный	165		240,33	17,2	17,67	2,79		
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18		
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5%	80		40,8	2,4	2	3,36		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84		
Завтрак	ые изделия		"Рябинушка"	487,75		513,84	27,1	29,71	33,33		
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15		
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05		
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (свинина)	150		286,33	15,13	18,68	13,69		
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84		
Обед	ые изделия		"Рябинушка"	708	246,10	550,91	28,14	25,09	52,06		

*В.И. Ширшова*



*О.А. Ширшова*

Школа		Кухня Шк. 9 к. 1		Отд./корп		День		24.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Салаты		Салат "Витаминный" из свежей капусты	100		81,39	1,88	5,2	6,56	
Завтрак	Блюда из мяса	433	Шурпа "По-деревенски" (свинина)	150		303,72	14,37	18,75	18,42	
Завтрак	Горячие напитки	693	Какао-напиток молочный с витамином С	200		91,7	4,32	3,45	9,98	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинчушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2	
				<b>492</b>	<b>107,70</b>	<b>572,25</b>	<b>23,65</b>	<b>27,91</b>	<b>54,6</b>	



*В.А. Макарова*

