

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		27.01.26				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бульерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	34		93,01	6,71	4,46	6,52	
Завтрак	Каша		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	229		210,45	6,98	8,7	24,9	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5	
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Глюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69	
				593	107,70	636,08	20,08	24,87	81,7	
Завтрак	Салатный микс 10%		Морковные палочки	70		23,59	0,91	0,07	4,83	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы *	90		254,02	13,56	19,34	6,44	
Завтрак	Гарнир из овощей		Картофель отварной	160		175,31	3,31	5,99	26,95	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	23		54,05	2,02	0,78	9,38	
				543	107,70	524	19,83	26,18	51,69	



Виктор

В.А. Шевелев

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп	День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Булгерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	34		93,01	6,71	4,46	6,52	
Завтрак	Каша		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	229		210,45	6,98	8,7	24,9	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевого ванильного обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5	
				543		387,79	16,42	15,66	44,01	
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66	
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55	
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским	90		217,89	12,84	16,37	4,09	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	170		157,26	3,76	4,66	24,82	
Обед	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20		47	1,76	0,68	8,16	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочн		"Рябинка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
				827	246,10	706,29	25,16	37,78	76,07	



Выпечено

А. Д. Стефанова

27.01.26