

Школа		Кухня Шк. 9 к.2		Отд./корп		День		15.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12	
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"*	90		212,21	12,02	11,36	15,48	
Завтрак	Гарнир из		Плов овощной	150		205,62	4,7	3,16	43,77	
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80		53,2	2,4	2	6,4	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	24		57,6	1,78	0,55	11,4	
	ые изделия			552,75	107,70	628,46	21,07	23,49	87,13	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9	
Завтрак	Напитки	771	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200		43,25	0,18	0,11	9,75	
Завтрак	Мучные изделия		Оладьи	35		88,12	2,11	2,62	14,01	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	25		60	1,85	0,58	11,88	
Завтрак	ые изделия			500	107,70	555,97	19,56	25,1	62,13	



В.И.Иванов
И.И.Иванов

Школа		Кухня Шк. 9 к.2		Отд./корп		День		15.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04	
Завтрак	Каши		Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200		185,89	6,44	8,23	20,52	
Завтрак	Изделия кондитерские		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Мучные		Печенье	200		0,01				
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200						
Завтрак	Сладкое		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
Завтрак	Блюдо /каждому/			526,5		592,76	19,19	29,11	62,56	
Обед	Салаты		Капуста свежая с маслом	80		62,07	1,3	4,14	4,75	
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43	
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина)	90		212,52	12,71	15,87	3,85	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски	180		162,62	3,91	2,11	31,88	
Обед	Напитки	771	Напиток из ягод (Я-Я № 3 клубника, вишня, яблоко)	200		42,5	0,13	0,1	10,25	
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный	17		40,8	1,26	0,39	8,08	
Обед	Хлебобулочн		"Николаевский"	917	246,10	894,17	36,36	35,91	102,58	


А. Николаева