

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд. Корп		День		19.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12	
Завтрак	Блюда из птицы		Глов ароматный с мясом птицы монолит	150		248,14	17,7	5,17	36,16	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				<b>475,75</b>		<b>446,72</b>	<b>21,35</b>	<b>12,52</b>	<b>64,87</b>	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5	
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (раст. маслом)	250		203,75	9,79	12,05	13,8	
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	90		211,62	11,6	14,93	7,05	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Рагу овощное	180		160,49	3,53	4,24	26,84	
Обед	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				<b>840</b>	<b>246,10</b>	<b>711,14</b>	<b>28,54</b>	<b>32,27</b>	<b>75,75</b>	

  
*Директор Ш. А. Николаева*

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		19.01.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Еутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		93,65	5,3	4,05	8,99	
Завтрак	Еутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12	
Завтрак	Блюда из птицы	433	Шурпа "По-домашнему" из мяса птицы монолит	151		216,06	16,39	8,94	17,3	
Завтрак	Напитки	631,63	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18	
Завтрак	Хлебобулочные изделия	2	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	29		69,6	2,15	0,67	13,78	
				<b>420,25</b>	<b>107,70</b>	<b>480,17</b>	<b>24,02</b>	<b>20,09</b>	<b>50,37</b>	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"*	90		225,84	12,1	17,68	4,59	
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (Рожки, масло слив)	160		271,15	7,16	5,22	48,9	
Завтрак	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95	
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	25		60	1,85	0,58	11,88	
				<b>57,5</b>	<b>107,70</b>	<b>655,79</b>	<b>21,58</b>	<b>23,88</b>	<b>88,12</b>	



*И.И.И.*

*О.А.И.*