

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	Цена	День	29.01.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14	
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	150		331,28	15,74	14,95	36,16	
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03	
				459	107,70	544,08	19,57	24,72	64,09	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы *	90		254,02	13,56	19,34	6,44	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски	150		135,52	3,26	1,76	26,57	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		67,97	1,51	1,67	11,71	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03	
				589	107,70	567,14	20,24	23,61	67,64	

Рязанский



О. А. Давыдова

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День					
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	50		7,5	0,33	0,06	1,56		
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, масло подсол., лук реп, мука, сметана, соль)	90		212,52	12,71	15,87	3,85		
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подсол. чеснок, базилик, томат суш.)	150		135,52	3,26	1,76	26,57		
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня с/м, сахар)	200		40,7	0,25	0,13	9,93		
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	26		62,92	2,11	0,65	12,14		
				766	138,40	754,02	33,45	31,11	82,48		

Выпечено

О.Н. Макарова

