

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		09.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост с пшеничным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		151,58	5,38	10,39	9,12	
Завтрак	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91	
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	16		32	1,06	0,18	6,56	
				496,25	107,70	516,4	21,4	28,65	42,91	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5	
	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (Рожки, масло слив)	150		254,2	6,71	4,89	45,84	
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"	18		43,2	1,33	0,41	8,55	
				558	107,70	617,85	20,37	23,05	81,64	



Рыженко

А. Стефанова

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		09.02.26		
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 мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"*	90		212,21	12,02	11,36	15,48	
Завтрак	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6	
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01				
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	19		38	1,25	0,21	7,79	
				484,75		555,87	20,62	24,42	62,99	
Обед	Салаты	№1	Кукруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7	
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты	250		120,38	4,67	6,3	10,88	
Обед	Блюда из птицы		Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром (филе куриное монолит)	195		322,4	20,84	8,73	40,05	
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп. 200мл	200		88			22	
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61	
				813	246,10	675,82	29,33	15,88	102,88	



Сидорова
И.И. Шафеева