

Школа Кухня шк. 9 к.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	12.02.26		
							Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Завтрак	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	160		315,37	14,96	12,84	34,48
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное						
Завтрак	Хлебобулочн		обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	18		45,36	1,44	0,23	9,36
Завтрак	Хлебобулочн		"Рябинушка"						
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	568	107,70	559,55	20,5	22,63	68,2
Завтрак	Блюда из рыбы			70		51,89	1,24	3,57	3,2
Завтрак	Завтрак	381	Запеканка картофельная с минтаем	200		232,3	15,24	5,66	29,93
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пыльные с яблоком и морковью	30		67,97	1,51	1,67	11,71
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	33		83,16	2,64	0,43	17,16
Завтрак	Хлебобулочн		"Рябинушка"	33					
				533	107,70	435,33	20,63	11,33	62

Выполнил

Д.А. Семенова



Школа		Кухня шк. 9 к 2		Отд./корп		День		12.02.26		
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	Каша		Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным	200		180,2	6,03	7,57	20,91	
Завтрак	Изделия кондитерские		"Крендель сахарный" 50гр.	50		248,11	3,43	10,98	33,82	
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01				
Завтрак	Сладкое		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
	/каждому/			526,5		561,29	18,56	24,26	66,08	
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15	
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 (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57	
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93	
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38	
				885	246,10	807,24	34,9	31,14	93,15	



В.А. Шеварова

О.А. Шеварова

Школа Кухня шк. 9 к.2

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	День		
							Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Помидоры свежие	Выход		9	0,44	0,1	1,34
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с грёнками 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 подс. 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 ржано-пшеничный "Дарницкий"	15		30	0,99	0,17	6,15
				755	138,40	722,6	32,44	30,67	76,27

В.А. Шевелева



В.А. Шевелева