

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		13.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочным	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12	
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога с абрикосовым джемом	150		357,16	23,84	14,71	31,01	
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01				
				375,75		460,32	25,34	21,44	40,13	
						6	0,26	0,05	1,25	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	40						
	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05	
Обед	Блюда из мяса		Бигус с мясом (свинина)	150		286,33	15,13	18,68	13,69	
Обед	Соки и напитки 30%	433	Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья	200		72			18	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочн		"Рябинушка"	12		24	0,79	0,13	4,92	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный	659	246,10	569,63	27,1	24,88	58,75	

Видеоваши



О.А. Шевцова

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход					
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Уха Рыбачья с зеленью (филе минтая, картофель, лук, масло раст.)	223		128,65	8,88	5,39	11,2
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (капуста белокочанная, свинина, морковь, лук, паста томатная, масло подсолнечное, сахар, соль)	150		286,33	15,13	18,68	13,69
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнаягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	24		60,48	1,92	0,31	12,48
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Даринский"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Даринский"	697	138,40	599,46	27,77	24,69	66,07

Выпечка



О.Н. Стефанова

13.02.26

Школа		Кузня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		13.02.26		
Прием пищи	Раздел	№ реч.	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 птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36	
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
Завтрак	Хлебобулочн		"Николаевский"	502	107,70	593,25	19,47	29,49	62,56	
	Блюда из					235,13	12,89	16,59	7,83	
Завтрак	мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	100						
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овоши тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91	
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	23		55,66	1,86	0,58	10,74	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03	
Завтрак	Хлебобулочн		"Николаевский"	572	107,70	511,09	21,42	20,91	59,22	



Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in blue ink.