

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		02.03.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	460		179,4	4,14	0,92	37,26		
				460		179,4	4,14	0,92	37,26		
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16		
Завтрак	Блюда из птицы		Чахохбили из филе куриного классического	90		114,64	12,98	4,79	4,84		
Завтрак	Гарнир из		Рис припущенный	150		199,22	4,26	3,83	41,35		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21		
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. ул. 125 мл	125							
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34		
				610,75		476,32	21,34	15,95	65,9		
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5		
Обед	Первые блюда		Суп-лапша с курицей и зеленью (раст. масло)	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	Овощи тушеные	150		53,72	2,56	1,28	7,91		
		631,63									
Обед	Напитки	2	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18		
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	25		60,5	2,03	0,63	11,68		
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2		
				815	246,10	624,52	27,91	29,29	61,32		



Руководитель

О.А. Макарова

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		02.03.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Капорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукты		Фрукт апельсин свежий	460		179,4	4,14	0,92	37,26		
				460		179,4	4,14	0,92	37,26		
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14		
Завтрак	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15		
Завтрак	Блюда из										
Завтрак	Масса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2		
Завтрак	Гарнир из		Рис припущенный	160		212,5	4,54	4,09	44,11		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	19		42,18	2,6	0,53	6,75		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	19		42,18	2,6	0,53	6,75		
				579	107,70	584,24	19,72	23,77	76,9		
Завтрак	Блюда из птицы		Нагетсы куриные хрустящие смолевич	84		190,2	8,4	10,68	15,12		
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (улитки)	150		255,81	6,72	4,89	45,84		
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Печенье "Кокосанка"	50		271,43	2,84	16,55	27,78		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21		
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,56	0,48	11,76		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	21		46,62	2,88	0,59	7,46		
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	21		46,62	2,88	0,59	7,46		
				625	107,70	838,85	21,46	33,2	112,17		



В.А. Шендеров