

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		27.02.26		
Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Буфетброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12	
Завтрак	Блюда из птицы		Фрикасе из филе куриного (мологит)	90		160,79	13,62	9,88	4,2	
Завтрак	Гарнир из овощей		Картофель отварной	150		164,35	3,1	5,62	25,27	
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01				
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	17		34	1,12	0,19	6,97	
				<b>482,75</b>	<b>107,70</b>	<b>462,3</b>	<b>19,34</b>	<b>22,42</b>	<b>45,56</b>	
Завтрак	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	90		211,62	11,6	14,93	7,05	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощное рагу	150		135,35	3,28	4,05	21,41	
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	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	25		63	2	0,33	13	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2	
				<b>565</b>	<b>107,70</b>	<b>570,95</b>	<b>20,9</b>	<b>21,55</b>	<b>73,37</b>	



*Директор*

*С.А. Шеварьева*

Школа		Кухня шк. 9 к. 1		Отд./корп		День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16	
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом груша-банан	150		357,16	23,84	14,71	31,01	
Завтрак	Горячие напитки		Чай чёрный	200		0,01				
				<b>375,75</b>		<b>452,84</b>	<b>26,26</b>	<b>21,53</b>	<b>37,17</b>	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	40		6	0,26	0,05	1,25	
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью (масло раст)	240		138,46	9,56	5,8	12,05	
Обед	Блюда из мяса	433	Бигус с мясом (свинина)	150		286,33	15,13	18,68	13,69	
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный с корицей	12		24	0,79	0,13	4,92	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный с корицей	659	246,10	569,63	27,1	24,88	58,75	



*О.А. Шершнёва*

*О.А. Шершнёва*

Школа		Кухня Шк. 9 к. 1		Отд./корп	День	27.02.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	70		10,5	0,46	0,08	2,19
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с зеленью (филе минтая, картофель, лук, масло раст.,)	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	437	Гуляш мясной (свинина, мука, паста томат., лук реп., масло подсол. соль)	90		168,4	9,89	12,58	3,34
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная (крупа гречневая, масло сл., соль)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Даринский"	20		40	1,32	0,22	8,2
Обед	Хлебобулочные изделия			790	138,40	670,36	28,73	23,69	84,85



*В.В. Шварца*

*О.А. Шварца*