

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		03.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной слущенкой	60		202,5	3,3	6,8	31,5	
				60		202,5	3,3	6,8	31,5	
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	25,75		95,67	2,42	6,82	6,16	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	190		175,76	4,21	5,21	27,74	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с апельсином	200		18,74	0,06	0,01	4,57	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	23		63,71	1,86	0,6	12,74	
				528,75	107,70	575,53	20,41	29,99	55,71	
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной с сыром "Гауда"	63		172,34	12,43	8,26	12,07	
Завтрак	Каша		Каша молочная геркулесовая с клубничкой и маслом сливочным ТМ	210		198,96	6,84	8,67	22,43	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с апельсином	200		18,74	0,06	0,01	4,57	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19		47,88	1,52	0,25	9,88	
				572	107,70	505,22	23,55	19,69	57,45	

Директор



О.М. Семенова

Школа Кухня шк. 9 к.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мучные изделия		Сэндвич с вареной студенькой	60		202,5	3,3	6,8	31,5
				60		202,5	3,3	6,8	31,5
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16
Завтрак	Каша		Каша молочная геркулесовая с клубничкой и маслом сливочным ТМ	210		198,96	6,84	8,67	22,43
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01			
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьеое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
				550,25		460,77	17,44	21,9	47,49
Обед	Салаты	№1	Кукруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9
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. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный витаминиз. "Дарники"	20		40	1,32	0,22	8,2
				826	246,10	688,26	25,72	33,25	70,57



Выполнила: О.А. Воробьева

Школа Кухня Шк. 9 к.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	03.03.26		
							Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	40		17,6	0,8		3,6
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	239		160,71	6,37	11,06	8,5
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клецчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл. соль)	180		166,51	3,98	4,93	26,28
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня сл/м, сахар)	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Обед	Хлебобулочные изделия		"Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарница"	21		42	1,39	0,23	8,61
				787	138,40	692,01	26,01	33,92	70,26

Выпечено



Р.Н. Мещерякова