

Школа		Кухня шк. 9 к 1		Отд./корп		День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики	84		165,04	3,8	4,96	26,9	
				<b>84</b>		<b>165,04</b>	<b>3,8</b>	<b>4,96</b>	<b>26,9</b>	
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12	
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом груша-банан	146		347,64	23,2	14,32	30,18	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир	80		40	2,4	2	3,12	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4	
				<b>454,75</b>		<b>514,36</b>	<b>27,35</b>	<b>22,93</b>	<b>48,03</b>	
Обед	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15	
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" (со свиной, сметаной, зеленью, с маслом)	238		175,78	6,33	11,04	12,28	
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16	
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6	
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар яблочный микс Моя семья в инд.упл.200мл	200		88			22	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	19		44,65	1,67	0,65	7,75	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочные изделия			<b>794</b>	<b>246,10</b>	<b>729,62</b>	<b>25,77</b>	<b>30,09</b>	<b>86,78</b>	



*Рябинушка*

*Р.А. Макарова*

Школа		Кухня шк. 9 к. 1		Отд./корп		День				
Принем пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты		Помидоры свежие	90		16,2	0,79	0,18	2,42	
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с мясом свиными сметаной и зеленью	250		184,64	6,65	11,6	12,9	
Обед			Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (крупа гречневая, говядина тушеная, морковь св, лук репч, масло подс. соль)	160		315,37	14,96	12,84	34,48	
Обед	Блюда из мяса		Сок яблочный из зеленых яблок	200		92			23	
Обед	Соки и напитки 30%		осветлен. востановл. "Мой" инд. ул.	18		42,3	1,58	0,61	7,34	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	735	138,40	693,35	25,34	25,45	88,98	
Обед	Хлебобулочн		"Рябинушка"							

*Высвещен*



*О.Н. Стефанова*

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	День	04.03.26				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики	84		165,04	3,8	4,96	26,9	
				84		<b>165,04</b>	<b>3,8</b>	<b>4,96</b>	<b>26,9</b>	
Завтрак	Блюда из птицы	433	Шурпа "По-деревенски" из филе грудки куриной	175		250,4	18,99	10,36	20,06	
Завтрак	Напитки	631,63	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18	
Завтрак	Кондитерские изделия 20% НДС		Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	22		89,76	2,75	1,76	12,76	
Завтрак	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка" песные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
Завтрак	/каждому/ Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	32		80,64	2,56	0,42	16,64	
				474	<b>107,70</b>	<b>510,53</b>	<b>27,27</b>	<b>14,21</b>	<b>64,95</b>	
Завтрак	Каша		Каша молочная рисовая с яблоком с маслом сливочным	200		194,89	5,76	7,34	26,04	
Завтрак	Напитки	270	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73	
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6	
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Клюковка" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69	
Завтрак	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка" песные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
Завтрак	/каждому/ Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный Баварский	18		42,3	1,58	0,61	7,34	
				593	<b>107,70</b>	<b>620,28</b>	<b>15,06</b>	<b>19,12</b>	<b>96,11</b>	



*В. В. В.*

*О. А. С.*