

Школа		Кухня Шк. 9 к.1		Отд./корп		26.02.26					
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	Салаты		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15		
Завтрак	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	160		315,37	14,96	12,84	34,48		
Завтрак	Напитки	631,63	Напиток из свежих яблок	200		42,93	0,09	0,09	10,18		
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8		
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27		
				567,75	107,70	575,45	22,11	22,46	70,04		
Завтрак	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5		
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31		
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	180		166,51	3,98	4,93	26,28		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21		
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	26		62,92	2,11	0,65	12,14		
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98		
				598	107,70	560,74	21,9	25,41	60,42		



Высестер

С.А. Семенова

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	Цена	День	26.02.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салаты		Помидоры свежие	70	12,6	0,61	0,14	1,88		
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с грибами и зеленью	234	275,99	13,84	11,83	26,61		
Обед	Блюда из мяса	401,44 2	Печень "То-строгановски" (печень говяж., мука, масло подсол., сметана, паста томат., соль)	90	139,27	14,37	5,75	7,29		
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подсол. чеснок, базилик, томат суш.)	150	135,52	3,26	1,76	26,57		
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни (вишня с/м, сахар)	200	40,7	0,25	0,13	9,93		
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	19	47,88	1,52	0,25	9,88		
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20	40	1,32	0,22	8,2		
				783	138,40	691,96	35,17	20,08	90,36	

В.И.Иванов

С.А.Иванова

