

Школа		Кухня Шк. 9 к 2		Отд./корп	День	13.03.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	50		7,5	0,33	0,06	1,56
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина, масло подсол., лук реп, мука, сметана, соль) Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подс. чеснок, базилик, томат суш.)	90		212,52	12,71	15,87	3,85
Обед	Гарнир из овощей	№1	Базиллик, 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. "Рябинущка"	29		73,08	2,32	0,38	15,08
Обед				769	138,40	764,18	33,66	30,84	85,42

*Александр*



*Е.Н. Демидова*

Школа		Кухня Шк. 9 к.2		Отд./корп	Цена	День	13.03.26			
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	
				<b>460</b>		<b>179,4</b>	<b>4,14</b>	<b>0,92</b>	<b>37,26</b>	
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04	
Завтрак	Каша		Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200		190,01	6,68	7,4	23,86	
Завтрак	Изделия кондитерские									
Завтрак	Мучные		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Горячие		Чай гречишный	200		0,01				
Завтрак	Напитки									
Завтрак	Сладкое		Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
Завтрак	Блюдо			<b>526,5</b>		<b>596,88</b>	<b>19,43</b>	<b>28,28</b>	<b>65,9</b>	
	Каждому/									
				80		12	0,52	0,09	2,5	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)							
Обед	Первые		Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	250		294,86	14,79	12,64	28,43	
Обед	Блюда									
Обед	Блюда из мяса	423	Бефстроганов из мяса (свинина)	90		212,52	12,71	15,87	3,85	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57	
Обед	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93	
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	20		50,4	1,6	0,26	10,4	
Обед	Хлебобулочн		"Рябинушка"	20						
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2	
Обед	Хлебобулочн			<b>910</b>	<b>246,10</b>	<b>833</b>	<b>34,92</b>	<b>31,37</b>	<b>99,68</b>	

*Синявская*



*О.Н. Шевченко*

Школа		Кухня Шк. 9 к.2		Отд./корп		День				
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	
				<b>460</b>		<b>179,4</b>	<b>4,14</b>	<b>0,92</b>	<b>37,26</b>	
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14	
Завтрак	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7	
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160		322,73	13,59	12,66	37,91	
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочно-вишнёвый	200		44,44	0,17	0,12	10,53	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевого клубничное обогащенное витаминами 80мл	80		53,84	2,16	2	6,8	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	27		65,34	2,19	0,68	12,61	
				<b>507</b>	<b>107,70</b>	<b>565,65</b>	<b>18,81</b>	<b>22,71</b>	<b>70,69</b>	
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	70		51,89	1,24	3,57	3,2	
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки запеченные	150		139,7	3,36	1,82	27,38	
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01				
Завтрак	Мучные изделия		Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		72,83	1,62	1,79	12,55	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминизированный "Рябинка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36	
				<b>558</b>	<b>107,70</b>	<b>559,01</b>	<b>20,95</b>	<b>26,39</b>	<b>58,8</b>	

*В.И. Шевченко*



*О.И. Шевченко*