

Школа		Кухня Шк. 9 к.2		Отд./корп		День		20.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост с маслом сливочным	27		111,42	1,51	7,64	9,13	
	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные запеченные с сыром (СПИРАЛИ, масло подсол.)	160		294,71	9	9,05	43,93	
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93	
	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8	
				467		506,03	13	18,82	71,79	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5	
	Первые блюда	433	Щурпа "10-деревенски" для первых блюд	200		303,72	14,37	18,75	18,42	
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31	
Обед	Гарнир из горячие напитки	№1	Булгур припущенный (масло раст)	150		194,41	4,85	5,6	30,69	
Обед	Напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Обед	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	28		70,56	2,24	0,36	14,56	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2	
				848	246,10	918,02	37,28	44,17	90,83	



Ирина Сергеевна

О. А. Семенова

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		20.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Елюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционной) (Огурцы свежие, соль йодированная) Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)	80		12	0,52	0,09	2,5	
Обед	Первые блюда	433	Котлета из белой рыбы (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	188		285,5	13,51	17,63	17,31	
Обед	Блюда из рыбы		Булгур припущенный (булгур, масло раст., соль)	90		249,22	13,29	18,98	6,31	
Обед	Гарнир из круп	№1	Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	180		233,29	5,82	6,72	36,83	
Обед	Горячие напитки		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	26		65,52	2,08	0,34	13,52	
Обед	Хлебобулочные изделия			20		40	1,32	0,22	8,2	
Обед	Хлебобулочные изделия			20	138,40	903,24	36,59	43,99	88,82	

Исхисеф



О.А. Воеводина

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп	День	20.03.26				
Примем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04	
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога джемом груша-банан	146		347,64	23,2	14,32	30,18	
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01				
				377,5	107,70	433,82	29,42	18,45	36,22	
Завтрак	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7	
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160		307,96	13,63	12,4	38,58	
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир лимонный пай	80		56,4	2,4	2	7,12	
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Завтрак	Хлебобулочн		"Рябинчушка"	21		42	1,39	0,23	8,61	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61	
				608	107,70	571,18	20,31	15,27	90,56	

Высший



О.А. Исмаилов