

Школа		Кухня Шк. 9 К.2		Отд./корп	Цена	День	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2
Завтрак	Гарнир из		Гречка отварная рассыпчатая	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200		40,7	0,25	0,13	9,93
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой печеное яблоко	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинущка"	24		60,48	1,92	0,31	12,48
				554	107,70	599,35	20,51	25,67	72,22
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01			
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики (треугольные)	45		87,62	2,04	2,57	14,41
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	21		42	1,39	0,23	8,61
				606	107,70	561,37	20,45	23,94	65,7



Рублева Е.А.

Е.А. Рублева

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		19.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша		Каша молочная геркулесовая Царь с клубничкой и яблоком и маслом	200		190,24	6,49	8,24	21,53	
Завтрак	Изделия кондитерские		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Горячие напитки		Чай Ройбуш	200		0,01				
Завтрак	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,36	
Завтрак	/каждому/ Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
				512		553,78	14,38	25,21	66,42	
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66	
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	250		194,74	9,93	12,01	11,51	
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским	90		217,89	12,84	16,37	4,09	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (дольки)	150		135,52	3,26	1,76	26,57	
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91	
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	16		32	1,06	0,18	6,56	
				903	246,10	791,07	30,8	35,04	85,94	



В.А. Шихарь
О.А. Шихарь

Школа	Кухня шк. 9 к.2	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	День	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел			Выход					
Обед	Салаты		Капустя квашеная с маслом(капустя квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)	60		44,48	1,07	3,06	2,75
Обед	Первые блюда		Суп фасоловый с мясом птицы и зеленью	233		181,5	9,25	11,19	10,73
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (свинина, сметана, перец сл., лук репч., укроп свеж., мука, масло раст., чеснок)	90		217,89	12,84	16,37	4,09
Обед	Гарнир из овощей	№1	Картофельные дольки по-деревенски (картофель, соль, масло подс. чеснок, базилик, томат суш.)	150		135,52	3,26	1,76	26,57
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинущка"	27		68,04	2,16	0,35	14,04
				760	138,40	709,21	29,04	32,75	73,09



В.И. Шевченко

О.А. Шевченко