

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День				
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	Блюда из творога		Запеканка из творога	150		302,76	23,84	14,71	17,41	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Кефир	80		40	2,4	2	3,12	
Завтрак	Кондитерские изделия 20%									
Завтрак	НДС		Мёд натуральныи в инд. уп. 10гр.	10		28,4			7,1	
				465,75		483,86	28,69	23,53	37,88	
Обед	Салаты	№1	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7	
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 "То-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16	
Обед	Гарнир из Соки и напитки 30%		Рис припущенный (масло раст.) Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп. 200мл	150		211,14	4,21	5,2	41,28	
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинчушка"	200		88			22	
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочн ые изделия			15		30	0,99	0,17	6,15	
				740	246,10	722,41	23,35	28,53	96,41	

Субботина



О.А. Шевченко

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День				
						18.03.26				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Сапаты	№1	Кужуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7	
Обед	Первые блюда		Рассолыник "Ленинградский" с мясом свинины сметаной и зеленью	250		184,64	6,65	11,6	12,9	
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (свинина, томат. паста, лук, масло раст., мука, соль.)	102		182,98	11,17	13,49	3,58	
Обед	Гарнир из Соки и		Рис припущенный (рис, масло раст. Нектар яблочный микс Моя семья в инд.упл.200мл	150		211,14	4,21	5,2	41,28	
Обед	Напитки 30%		Хлеб пшеничный витаминиз.	200		88			22	
Обед	Хлебобулочные изделия		"Рябинушка"	23		57,96	1,84	0,3	11,96	
				755	138,40	737,92	24,47	30,59	94,42	

Рисхашева



О.А. Сидорова

Школа		Кухня шк. 9 к.2		Отд./корп		День		18.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Овощи тушеные	180		64,46	3,07	1,54	9,49	
Завтрак	Изделия кондитерские									
Завтрак	мучные		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96	
Завтрак	Сладкое									
Завтрак	блюдо		Творог обогащенный "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,36	
Завтрак	/каждому/		клубника-банан вкус пломбир							
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	22		51,7	1,94	0,75	8,98	
Завтрак	ые изделия			587	107,70	715,95	23,94	35,84	73,84	
Завтрак			Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78	
Завтрак	Каша			200		61,78	0,46	0,02	14,91	
Завтрак	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	80		30,4	0,64	0,16	6	
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий							
Завтрак	Мучные		Блинчики с яблоком	70		171,74	2,12	3,7	33,28	
Завтрак	изделия									
Завтрак	Сладкое									
Завтрак	блюдо		Творог обогащенный "Растишка" песные ягоды и персик-груша	45		46,8	2,88	1,58	5,31	
Завтрак	/каждому/									
Завтрак	Хлебобулочн									
Завтрак	ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	610	107,70	558,84	14,01	13,37	95,43	

Яковлев



O. A. Yakovleva