

Школа	Кухня Шк. 9 к.1	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел			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		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты	250		120,38	4,67	6,3	10,88
Обед	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка" (куриное филе, хлеб пшеничный, соль, специи)	90		237,2	12,32	16,72	9,36
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (макароны, масло сл. соль)	150		255,81	6,72	4,89	45,84
Обед	Напитки	771	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника, сахар)	200		43,25	0,18	0,11	9,75
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	29		58	1,91	0,32	11,89
Обед				769	138,40	722,14	26,13	28,4	89,28

*В.А. Шелудяк*

*В.А. Шелудяк*



Школа		Кухня Шк. 9 к.1		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	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	31,5		86,17	6,22	4,13	6,04
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	170		60,88	2,9	1,45	8,96
Завтрак	Напитки	771	Напиток яблочный	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44
				<b>523,5</b>	<b>107,70</b>	<b>547,69</b>	<b>23,38</b>	<b>29,92</b>	<b>45,9</b>
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				<b>12</b>		<b>56,23</b>	<b>0,58</b>	<b>2,32</b>	<b>8,26</b>
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	90		249,22	13,29	18,98	6,31
Завтрак	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (упитки)	150		255,81	6,72	4,89	45,84
Завтрак	Напитки	771	Напиток смородиновый (концентрат)	200		51,8			12,95
Завтрак	Фрукты		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	29		58	1,91	0,32	11,89
				<b>549</b>	<b>107,70</b>	<b>645,23</b>	<b>22,56</b>	<b>24,35</b>	<b>82,99</b>

  
 Директор Д.А. Мухоморова

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		23.03.26	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное порционно	8,75		57,93	0,09	6,34	0,12
Завтрак	Блюда из мяса		Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	165		325,23	15,43	13,24	35,56
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20		40	1,32	0,22	8,2
				<b>413,75</b>		<b>491,95</b>	<b>18,5</b>	<b>20,07</b>	<b>58,49</b>
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				<b>12</b>		<b>56,23</b>	<b>0,58</b>	<b>2,32</b>	<b>8,26</b>
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты	250		120,38	4,67	6,3	10,88
Обед	Блюда из птицы		Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		237,2	12,32	16,72	9,36
Обед	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макаронные изделия отварные (упитки)	160		272,86	7,16	5,22	48,9
Обед	Соки и напитки 30%		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. ул.	200		92			23
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	25		50	1,65	0,28	10,25
				<b>905</b>	<b>246,10</b>	<b>831,44</b>	<b>26,79</b>	<b>29,01</b>	<b>114,69</b>

  
  
