

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		24.03.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты		Помидоры свежие	70		12,6	0,61	0,14	1,88	
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55	
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное с овощами (свинина, морковь, лук, масло подс., паста томат., мука, соль)	90		197,71	12,23	14,96	2,77	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	150		138,76	3,32	4,11	21,9	
Обед	Напитки	771	Напиток фруктово-ягодный (сахар, яблоко, красная смородина, клюква)	200		42,5	0,13	0,08	10,43	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	18		45,36	1,44	0,23	9,36	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03	
				<b>797</b>	<b>138,40</b>	<b>612,73</b>	<b>23,16</b>	<b>31,73</b>	<b>68,92</b>	

*Сидорова*



*С.Н. Семенов*

Школа		Кухня Шк. 9 к.1		Отд./корп		День		24.03.26		
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	Салаты		Огурцы свежие	70		10,5	0,46	0,08	2,19	
Завтрак	Блюда из мяса	433	Жаркое "По-домашнему" со свиной (дольками)	150		281,91	14,45	15,38	20,58	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.							
Завтрак	Хлебобулочн		"Рябинушка"	27		68,04	2,16	0,35	14,04	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный							
	Хлебобулочн		"Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				<b>477</b>	<b>107,70</b>	<b>491,58</b>	<b>18,68</b>	<b>23,52</b>	<b>50,54</b>	
Завтрак	Бутерброды		Тост ржаной с маслом сливочным	27		100,31	2,54	7,15	6,46	
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога с абрикосовым джемом	142		338,11	22,57	13,93	29,36	
Завтрак	Изделия кондитерские		"Крендель сахарный" 50гр.	50		248,11	3,43	10,98	33,82	
Завтрак	Горячие напитки		Чай гречишный	200		0,01				
				<b>419</b>	<b>107,70</b>	<b>686,54</b>	<b>28,54</b>	<b>32,06</b>	<b>69,64</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>	

*А.И. Шевченко*



*О.Н. Шевченко*

Школа		Кухня Шк. 9 к. 1		Отд./корп		День		24.03.26		
Прием 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	Каша		Каша молочная из 5 злаков с клубничкой и яблочком и маслом сливочным	200		184,55	6,08	7,59	21,92	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное	160		134,6	5,4	5	17	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Обогащенное йодом и селеном 80мл Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4	
				<b>611,5</b>		<b>472,75</b>	<b>19,33</b>	<b>16,98</b>	<b>59,45</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		Помидоры свежие (без соли)	80		14,4	0,7	0,16	2,15	
Обед	Первые блюда		Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	250		130,2	4,02	11,77	13,55	
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное с овощами	90		197,71	12,23	14,96	2,77	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	180		166,51	3,98	4,93	26,28	
Обед	Напитки	771	Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		42,5	0,13	0,08	10,43	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	26		65,52	2,08	0,34	13,52	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				<b>846</b>	<b>246,10</b>	<b>664,84</b>	<b>24,62</b>	<b>32,7</b>	<b>78,2</b>	

*В.А. Смирнов*



*О.А. Стефанова*