

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		22.04.26	
Прием пищи	Раздел	№ рел.	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 со ступенным молоком	146		358,93	24,57	15,97	27,85
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
				<b>451,75</b>		<b>511,63</b>	<b>29,42</b>	<b>24,79</b>	<b>41,22</b>
Завтрак	Салатный микс		Клубника хрустящая 10г	10		36	0,5	0,1	8,3
				<b>10</b>		<b>36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
			Рассольник "Ленинградский" (со свиной, сметаной, зеленью, с маслом	244		180,21	6,49	11,32	12,59
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло раст.)	150		202,5	5,85	6,12	30,6
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье"-с отрубями	27		65,34	2,19	0,68	12,61
				<b>791</b>	<b>246,10</b>	<b>693,5</b>	<b>24,91</b>	<b>30,11</b>	<b>79,46</b>

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		22.04.26	
Приним пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Клубника хрустящая 10г	10		36	0,5	0,1	8,3
				<b>10</b>		<b>36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>
Завтрак	Блюда из птицы	433	Шурпа "По-деревенски" из филе грудки куриной	153		218,92	16,61	9,06	17,53
Завтрак	Изделия кондитерские мучные		Праник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72
Завтрак	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка"	45		46,8	2,88	1,58	5,36
	/каждому/ Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	32		75,2	2,82	1,09	13,06
Завтрак				<b>480</b>	<b>107,70</b>	<b>641,69</b>	<b>25,96</b>	<b>26,9</b>	<b>73,36</b>
Завтрак	Каша		Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200		218,12	6,92	7,74	29,78
Завтрак	Напитки	638	Напиток из кураги	200		60,82	0,56	0,13	14,16
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным ступенным молоком	70		140,24	2,82	5,8	18,93
	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка"						
Завтрак	/каждому/ Хлебобулочные изделия		Клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36
Завтрак			Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	14		28	0,92	0,15	5,74
Завтрак	Хлебобулочные изделия			<b>629</b>	<b>107,70</b>	<b>540,98</b>	<b>14,57</b>	<b>15,8</b>	<b>83,77</b>

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День					
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно) (Огурцы свежие, соль йодированная)	60		9	0,39	0,07	1,88		
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с мясом свиными сметаной и зеленью	250		184,64	6,65	11,6	12,9		
Обед	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "Го-венгерски" (свинина, томат. паста, лук, масло раст., мука, соль.)	102		182,98	11,17	13,49	3,58		
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная (крупа гречневая, масло раст, соль)	150		202,5	5,85	6,12	30,6		
Обед	Соки и напитки 30%		Нектар Ягода-сочнягода ТМ Моя семья 0,2л	200		72			18		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38		
Обед	Хлебобулочн			800	138,40	735,52	26,87	31,98	83,68		

Директор



О.А. Лекарева