

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	29.04.26	
Завтрак	Бутерброды		Тост пшеничный с маслом сливочном	25,75		103,15	1,5	6,73	9,12		
Завтрак	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66		
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "Белорусская"	90		182,27	10,1	11,23	10,2		
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Картофельные долги по-деревенски	150		135,52	3,26	1,76	26,57		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09		
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	25		60	1,85	0,58	11,88		
	Салатный микс			570,75	107,70	557,27	18,16	24,38	65,52		
Завтрак			Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26		
				12		56,23	0,58	2,32	8,26		
Завтрак	Каша		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220		210,17	6,3	8,07	27,67		
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,03	0,03		4,09		
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8		
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики (треугольник)	45		87,62	2,04	2,57	14,41		
Завтрак	Мороженое		Мороженое молочное ванильное с вареной стружкой и пребиотиком	55		99	2,15	3,58	13,81		
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминизированный "Рябинка-ушка"	20		50,4	1,6	0,26	10,4		
				640	107,70	511,22	12,59	14,88	80,18		

Директор

О.А. Лекарева



Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	29.04.26	
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26		
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	12		56,23	0,58	2,32	8,26		
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики с вареным стуженным молоком	200		94,2	3,72	3	12,18		
Завтрак	Сладкое		Молоком	140		280,48	5,64	11,6	37,86		
Завтрак	Блюдо /каждому/		Творог обогатенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36		
Обед	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	385		421,48	12,24	16,18	55,4		
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	30		13,2	0,6		2,7		
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	245		172,38	6,57	11,3	10,66		
Обед	Гарнир из круп		Рис припущенный с овощами (раст. масло)	90		249,22	13,29	18,98	6,31		
Обед	Напитки	№1	Напиток из кураги	160		204,44	4,11	5,56	38,15		
Обед	Фрукты	638	Фрукт яблоко свежее	200		60,82	0,56	0,13	14,16		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный витаминиз.	100		47	0,47	0,4	9,8		
Обед	Хлебобулочн		"Рябинушка"	22		55,44	1,76	0,29	11,44		
Обед	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный	20		48	1,48	0,46	9,5		
Обед	Хлебобулочн		"Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5		
				867	246,10	850,5	28,84	37,12	102,72		

Директор

О.А. Лекарева



Школа

Кухня шк. 9 к.1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Цена	День	29.04.26		
				Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты	№ 101	Кукруза сладкая, бланшированная Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	30	13,2	0,6		2,7	
Обед	Блюда		Котлета из белой рыбы (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.)	250	175,9	6,7	11,53	10,88	
Обед	Блюда из рыбы		Рис припущенный с овощами	90	249,22	13,29	18,98	6,31	
Обед	Гарнир из круп	№1	(рис, масло раст.лук, морковь, соль)	160	204,44	4,11	5,56	38,15	
Обед	Напитки	638	Фрукт яблоко свежее	200	60,82	0,56	0,13	14,16	
Обед	Фрукты		Хлеб пшеничный витаминиз.	100	47	0,47	0,4	9,8	
Обед	Хлебобулочн ые изделия		"Рябинушка"	20	50,4	1,6	0,26	10,4	
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	21	50,4	1,55	0,48	9,98	
				871	138,40	851,38	28,88	37,34	102,38

Директор

О.А. Лекарева

