

Школа		Кухня шк. 9 к. 1		Отд./корп	Цена	День	14.05.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящий овощной микс 12 гр.	12		56,23	0,58	2,32	8,26
				12		56,23	0,58	2,32	8,26
Завтрак	Соусы		Молоко сгущённое с сахаром	18		59,4	1,26	1,53	10,08
Завтрак	Горячие напитки	689	Цикорий с молоком	200		94,2	3,72	3	12,18
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Мучные изделия		Блинчики	126		247,56	5,7	7,44	40,35
				424		460,36	12,92	13,97	71,41
Обед	Салаты		Огурцы свежие (порционно)	80		12	0,52	0,09	2,5
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свиными, сметаной и зеленью	250		175,9	6,7	11,53	10,88
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная"	90		221,65	11,86	17,35	4,5
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.)	150		190,6	5,9	4,75	30,67
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03
				889	246,10	754,53	27,32	34,58	82,29

Директор

О.А. Лекарева



Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		14.05.26		
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		Капуста квашеная с маслом	60		44,48	1,07	3,06	2,75	
Завтрак	Блюда из мяса	437	Котлета мясная "По-деревенски"	90		201,02	11,13	11,02	14,33	
Завтрак	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	150		138,76	3,32	4,11	21,9	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Завтрак	Хлебобулочн		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	17		41,14	1,38	0,43	7,94	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	16		35,52	2,19	0,45	5,68	
				543	107,70	544,73	19,24	26,33	56,89	
Завтрак	Салатный микс		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 из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным	249		229,76	7,57	9,45	27,29	
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Молоко питьевое ванильное обогатненное йодом и селеном 80мл	80		67,3	2,7	2,5	8,5	
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8	
Завтрак	Мучные изделия		Печенье овсяное "Классика" Царь	50		248,29	3,66	9,21	37,69	
Завтрак	Хлебобулочн		Хлеб ржаной йодированный	15		36	1,11	0,35	7,13	
Завтрак	Хлебобулочн		"Николаевский"	694	107,70	646,06	15,56	21,92	94,56	

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты		Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом и зеленью	80		50,62	0,61	4,11	2,97	
Обед	Первые блюда		Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	250		175,9	6,7	11,53	10,88	
Обед	Блюда из рыбы	388	Котлета рыбная "Нежная" (филе минтая, куриное филе, клетчатка, специи, лук, соль, яичный и молочный белок, масло подс., сух. паниров.)	90		221,65	11,86	17,35	4,5	
Обед	Гарнир из круп		Гречка отварная рассыпчатая (масло слив.) (Крупа гречневая ядрица вес., Вода, Масло сладко-сливочное несоленое 72,5%, Соль поваренная йодированная)	150		190,6	5,9	4,75	30,67	
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200		61,78	0,46	0,02	14,91	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	19		45,98	1,54	0,48	8,87	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	19		45,6	1,41	0,44	9,03	
				808	138,40	792,13	28,48	38,68	81,83	

Директор

О.А. Лекарева

