

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	Цена	День	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом(капуста квашеная, лук зеленый, масло подсол., сахар)	60	44,48	1,07	3,06	2,75	
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	233	181,5	9,25	11,19	10,73	
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина, лук реп., масло подсол., томат. паста, соль)	90	211,62	11,6	14,93	7,05	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл, соль)	150	138,76	3,32	4,11	21,9	
Обед	Напитки	639	Напиток из сухофруктов	200	61,78	0,46	0,02	14,91	
Обед	Хлебобулочн		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	30	72,6	2,43	0,75	14,01	
	ые изделия			763	138,40	710,74	28,13	34,06	71,35

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	Цена	День	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	0,1	7,25	0,14	
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10	66,1				
Завтрак	Блюда из мяса		Плов ароматный с мясом	160	307,96	13,63	12,4	38,58	
Завтрак	Напитки	771	Напиток из вишни	200	40,7	0,25	0,13	9,93	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт питьевой яблоко-тархун	80	59,2	2,24	2	8,8	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	26	72,02	2,11	0,68	14,4	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20	47	1,76	0,68	8,16	
				496	107,70	592,98	20,09	23,14	80,01
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	Блюда из рыбы	381	Запеканка картофельная с минтаем	200	232,3	15,24	5,66	29,93	
Завтрак	Изделия кондитерские		Пряник песочный шоколадный	50	273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Мучные			50	273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200	18,39	0,06	0,01	4,21	
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100	47	0,47	0,4	9,8	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	20	47	1,76	0,68	8,16	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный "Изобилие"	19	52,63	1,54	0,49	10,53	
Завтрак	Хлебобулочн ые изделия			589	107,70	671,21	22,72	22,41	93,32

Директор

О.А. Лекарева



Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп		День		21.05.26		
Принем 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	Каша Изделия кондитерские		Каша молочная рисовая с яблоком с маслом сливочным	200		194,89	5,76	7,34	26,04	
Завтрак	Горячие мучные		Пряник песочный шоколадный	50		273,89	3,65	15,17	30,69	
Завтрак	Напитки		Чай гречишный	200		0,01				
Завтрак	Сладкое блюдо		Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	45		46,8	2,88	1,58	5,36	
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34	
				20		48,4	1,62	0,5	9,34	
				515		563,99	13,91	24,59	71,43	
Обед	Салаты		Капуста квашеная с маслом	80		59,3	1,42	4,08	3,66	
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	250		194,74	9,93	12,01	11,51	
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина)	90		211,62	11,6	14,93	7,05	
Обед	Гарнир из овощей	№1	Пюре картофельное	160		148,01	3,54	4,38	23,36	
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 пшеничный "Здоровье" с отрубями	27		65,34	2,19	0,68	12,61	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				927	246,10	835,79	31,09	36,96	92,4	

Директор



О.А. Лекарева