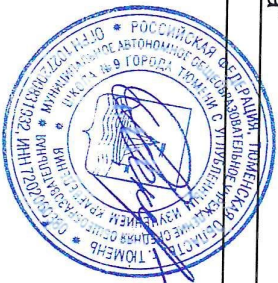


Школа		Кухня Шк. 9 К.1		Отд./корп	Цена	День	22.05.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Салаты	№ 101	Кукруза сладкая, бланшированная Шурпа "По-деревенски" (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, соль, масло подсол)	30		13,2	0,6		2,7	
Обед	Первые блюда	433	Котлета из белой рыбы (филе минтая, клетчатка, специи, лук, соль, яйцо, масло подс., сух. паниров.) Плов овощной ( морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа	191		290,05	13,72	17,91	17,59	
Обед	Блюда из рыбы		Плов овощной ( морковь, лук, рис, масло подс. томат паста, соль, приправа	90		249,22	13,29	18,98	6,31	
Обед	Гарнир из крул		томат базилик чеснок паприка)	150		205,62	4,7	3,16	43,77	
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном (чай черный байховый, лимон свеж., сахар)	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Обед	Хлебобулочн ые изделия		Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинущка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
				<b>678</b>	<b>138,40</b>	<b>818,64</b>	<b>33,72</b>	<b>40,28</b>	<b>83,36</b>	

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к. 1		Отд./корп	Цена	День	22.05.26			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброды		Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	40,25		144,1	6,3	10,47	6,16	
	Гарнир из макаронных изделий	№1	Макароны запеченные с сыром (СПИРАЛИ, масло подсол.)	150		276,29	8,44	8,48	41,18	
Завтрак	Напитки	771	Напиток фруктовый (яблоко) концентрат	200		26,88			6,72	
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м. д. ж. 2,5% апельсин	80		47,76	2,4	2	5,04	
	Салатный микс			<b>470,25</b>		<b>495,03</b>	<b>17,14</b>	<b>20,95</b>	<b>59,1</b>	
Завтрак	Хрустящий овощной микс 12 гр.			12		56,23	0,58	2,32	8,26	
	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	<b>12</b>		<b>56,23</b>	<b>0,58</b>	<b>2,32</b>	<b>8,26</b>	
Обед	Первые блюда	433	Щурпа "По-деревенски" для первых блюд	30		13,2	0,6		2,7	
Обед	Блюда из рыбы		Котлета из белой рыбы	194		294,61	13,94	18,19	17,87	
Обед	Гарнир из овощей		Плов овощной	90		249,22	13,29	18,98	6,31	
Обед	Горячие напитки		Чай с лимоном	160		219,32	5,01	3,37	46,68	
Обед	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	200		17,71	0,05	0,01	4,15	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный витаминиз.	100		47	0,47	0,4	9,8	
Обед	Хлебобулочные изделия		"Рябинчушка"	17		42,84	1,36	0,22	8,84	
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5	
				<b>811</b>	<b>246,10</b>	<b>931,9</b>	<b>36,2</b>	<b>41,63</b>	<b>105,85</b>	

Директор



О.А. Лекарева

Школа		Кухня шк. 9 к.1		Отд./корп	Цена	День	22.05.26		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. ул.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Блюда из творога		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150		368,76	25,24	16,41	28,61
Завтрак	Горячие напитки	№ 391	Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	24		56,4	2,11	0,82	9,79
				<b>384</b>	<b>107,70</b>	<b>509,65</b>	<b>27,51</b>	<b>24,49</b>	<b>42,75</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>
Завтрак	Салаты	№ 101	Кукуруза сладкая, бланшированная	30		13,2	0,6		2,7
Завтрак	Блюда из мяса	437	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	90		161,45	9,86	11,9	3,16
Завтрак	Гарнир из круп		Гречка отварная расыпчатая (масло раст.)	170		229,5	6,63	6,94	34,68
Завтрак	Напитки	270	Напиток из шиповника	200		57,6	0,54	0,22	13,73
	Соки и напитки 30%		Ряженка М.Д.Ж. 2,5% манго-маракуйя	80		47,76	2,4	2	5,04
Завтрак	Фрукты		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,47	0,4	9,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	22		53,24	1,78	0,55	10,27
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				<b>712</b>	<b>107,70</b>	<b>657,75</b>	<b>23,76</b>	<b>22,47</b>	<b>88,88</b>

Директор

О.А. Лекарева

