

Школа	№69			Отд./корп		День	18.11.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Салат "Витаминный" из свежей капусты с яблоками и морковью п/ф	70		89,08	0,79	7,1	5,29
Завтрак	Блюда из мяса		Азу из говядины "По-новому" (лук п/ф)*	73		64,29	0,45	5,88	2,28
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	150		47,21		5,25	
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	180		77,76	0,94	0,05	18,16
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>580</b>		<b>376,72</b>	<b>5,07</b>	<b>19,25</b>	<b>44,98</b>
Завтрак	Салаты и закуска		Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) "Сыробогатов"	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай, запеченный с сыром	70		77,2	2,12	6,31	2,91
Завтрак	Гарниры		Картофель тушеный м.р (овощи п/ф)	150		163,35	3,2	5,82	24,35
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		55,01	0,08	0,07	13,37
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	20		40	1,32	0,22	8,2
				<b>473</b>		<b>395,13</b>	<b>8,49</b>	<b>13,11</b>	<b>60,35</b>