

Школа	№69			Отд./корп		День	27.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	80		80,69	2,61	5,35	5,28
Завтрак	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом лук п/ф	93		266,95	14,69	18,43	17,65
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	187		73,3	0,97	0,06	17
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	22		44,44	1,45	0,29	9,9
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				535	107,70	649,45	24,26	29,25	79,72
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" (капуста пек.,огурцы, томаты, сок лим., сахар, яблоки св., лук зел., масло растит.)*	80		93,79	1,07	6,12	8,17
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натур.рублен. из минтая с маслом п/ф	87		155,92	2,18	15,99	9,08
Завтрак	Гарниры		п/ф/	150		18,5	0,65	0,08	3,68
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	171		33,35	0,07	0,06	8,02
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	23		46,46	1,52	0,3	10,35
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				630	107,70	460,02	9,54	25,26	58,09