

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	10.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" из свежей капусты с яблоками и морковью п/ф	80		101,8	0,9	8,11	6,05
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки в панировке с маслом	90		33,9	0,02	3,75	0,03
Завтрак	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф) м.р	150		242,7	5,81	9,62	35,71
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		39,01	0,08	0,07	9,38
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
				720	107,70	572,73	11,99	24,87	78,06
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80					
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		258,29	10,91	18,38	12,06
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	12		24	0,79	0,13	4,92
				620	107,70	585,12	16,77	25,29	68,81
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом раст. п/ф	100		89,89	1,61	5,1	9,42
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (овощи п/ф)	149		96,5	10,42	1,83	8,94
Обед	Блюда из мяса кур		Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами	90		229,03	22,46	14,46	6,29
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
				830	138,40	761,08	42	28,49	86,92
Полдник	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		78,4	1,04	0,06	18,18
Полдник	Выпечка		Булочка "Домашняя" (Пекарский цех) 50 гр масло сл.	50		145,52	3,8	0,65	30,49

Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	167					
				350		223,92	4,84	0,71	48,67