

| Школа | №69 | | | Отд./корп | | День | 17.02.23 | | |
|------------|-------------------|--------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 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 мяса | | Печень "По-строгановски" | 100 | | 165,13 | 15,94 | 7,94 | 9,83 |
| Завтрак | Гарниры | | Рис припущенный м.р | 150 | | 47,21 | | 5,25 | |
| Завтрак | Третьи блюда | | Напиток из шиповника | 200 | | 88,8 | 0,68 | 0,28 | 17,64 |
| Завтрак | Фрукты /каждому/ | | Яблоки резанные дольки 80гр | 80 | | | | | |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин. | 17 | | 51,32 | 1,39 | 0,65 | 9,74 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" ржано- | 18 | | 36 | 1,19 | 0,2 | 7,38 |
| | | | | 660 | 107,70 | 490,26 | 20,1 | 22,43 | 50,64 |
| Завтрак | Салаты и закуски | | Бутерброд с маслом (батон в/с) Сыробогагов | 33 | | 125,67 | 1,87 | 7,94 | 11,66 |
| Завтрак | Блюда из рыбы | | Рыбные палочки в панировке с маслом | 90 | | 33,9 | 0,02 | 3,75 | 0,03 |
| Завтрак | Гарниры | | Картофельные дольки запеченные п/ф | 150 | | 162,71 | 3 | 5,85 | 24,45 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Чай яблочно-брусничный | 200 | | 39,01 | 0,08 | 0,07 | 9,38 |
| Завтрак | Напитки (каждому) | | Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами 100 мл | 100 | | 80,9 | 2,9 | 2,5 | 11,7 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин. | 23 | | 69,44 | 1,89 | 0,87 | 13,18 |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" ржано- | 19 | | 38 | 1,25 | 0,21 | 7,79 |
| | | | | 603 | 107,70 | 549,63 | 11,01 | 21,19 | 78,19 |
| Обед | Салаты и закуски | | Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом | 80 | | 60,77 | 0,01 | 6,69 | 0,01 |
| Обед | Первые блюда | | Суп картофельный с рисом. и говядиной п.ф. | 239 | | 142,97 | 4,93 | 6,29 | 16,67 |
| Обед | Блюда из мяса кур | | Котлета "Лакомка" из куриной грудки п/ф | 90 | | 180,94 | 14,35 | 13,54 | 7,56 |
| Обед | Гарниры | | Рагу овощное (овощи п/ф)* | 150 | | 94,4 | 2,84 | 0,46 | 19,52 |
| 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- | 13 | | 26 | 0,86 | 0,14 | 5,33 |
| | | | | 790 | 138,40 | 653,37 | 24,59 | 27,85 | 82,3 |
| Полдник | Третьи блюда | | Кефир с малиновым вареньем | 190 | | 121,09 | 5,28 | 4,54 | 13,39 |
| Полдник | Выпечка | | Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекарский цех) | 75 | | 259,33 | 6,38 | 6,48 | 46,11 |

| | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|--|-----------------------|--------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Полдник | Фрукты в основное меню | | Фрукт апельсин свежий | 130 | | | | | |
| | | | | 1 300 | | 380,42 | 11,66 | 11,02 | 59,5 |