

Школа	№69			Отд./корп		День	22.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сливочное /порционно/	10		66,2	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порционный "Дружба"	16		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	150		282,2	21,12	15,38	20,04
Завтрак	Соусы		Джем "Махеев" абрикосовый	20		10,5	0,1	1	2,63
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,48	0,48	11,76
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	28		73,36	2,1	0,81	14,39
				536		557,56	25,4	28,15	57,41
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	100		291,29	16,89	21,82	5,72
Завтрак	Гарниры	ТТК	Овощи тушеные (без картофеля)	150		91,3	2,67	5,13	8,27
Завтрак	Третьи блюда		Кисель вишня/цитрус (гарден)	200		117,35	0,23	0,05	28,32
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Шакер - Чурек" 50гр	50					
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	25		65,5	1,88	0,73	12,85
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				570		603,44	22,92	27,94	62,95
Обед	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом	80		78,42	0,68	7,38	2,11
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая "(минтай) с зеленью п/ф	250		129,29	10,91	4,77	10,71
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета из мяса птицы с маслом сливоч. п/ф	90		145,91	11,41	7,54	12,05
Обед	Гарниры		Перловка отварная с овощами п/ф	150		158,7	3,86	4,08	26,5
Обед	Третьи блюда		Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Хлеб		Батон нарезной в/с	24		62,88	1,8	0,7	12,34
				880	138,40	708,2	29,91	24,68	95
Полдник	Третьи блюда		Напиток из вишни и персика	200		44,05	0,14	0,11	10,5

Полдник	Выпечка		Булочка "Домашняя" (Пекарский цех) 50 гр мс	50		194,5	3,87	6,02	30,59
Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	167					
				350		238,55	4,01	6,13	41,09