

Школа	№69			Отд./корп		День	29.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		44,17	1,38	3,05	2,34
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	200		453,09	15,93	25,75	38,86
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		69,04	0,83	0,05	16,14
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	212		203,52	3,18	1,06	45,58
				810		859,14	23,96	30,77	120,45
Завтрак	Салаты и закуски		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай запеченный с маслом	90		128,33	16,76	5,2	3,57
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
				600		419,5	23,89	11,09	54,99
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	100		90,1	1,59	5,1	9,24
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский"с говядиной со сметаной п/ф	250		165,4	5,59	8,09	17,36
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		Овощное рагу п/ф	170		106,99	3,22	0,52	22,12
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		68,89	0,21	0,08	16,48
Обед	Хлеб		пшенич.витамин.	23		46	1,52	0,25	9,43
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
				870	138,40	698,77	25,59	22,53	101,01
Полдник	Напитки (каждому)		восстановленный для детей "Сады придонья" 2 л	200		4,5			1,1
Полдник	Выпечка		Рогалик слоеный со сгущенным молоком(Пекарский цех)	70		291,39	4,98	15,09	34

Полдник	Фрукты в основное меню		Фрукт апельсин свежий	216		92,88	1,94	0,43	17,5
				2 170		388,77	6,92	15,52	52,6