

Школа	№69			Отд./корп		День	06.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	130		350,99	19,48	16,25	36,24
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочно-шиповниковый "Дары Кубани" 125	125		46			11,5
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Джем "Махеев" лесные ягоды	25		340			83,75
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	17		44,54	1,28	0,49	8,74
				645		857,43	21,22	17,17	157,04
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	90		252,44	15,2	18,55	5,14
Завтрак	Гарниры	ТТК	Овощи тушеные (без картофеля)	150		55,94	2,67	1,17	8,23
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из брусники	200		43,42	0,18	0,13	10,03
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	125					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	22		66,42	1,8	0,84	12,61
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				645		456,22	21,1	20,9	43,8
Обед	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, перец сл.) с маслом растительным, зеленью	71		54,21	0,75	4,54	2,43
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		148,51	11,64	7,5	13,34
Обед	Гарниры		Перловка отварная с овощами п/ф	150		185,54	4,19	5,82	29,03
Обед	Третьи блюда		Кисель из брусники	200		59,07	0,18	0,13	13,94
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79

				830	138,40	665,94	30,31	23,62	86,98
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