

Школа	№69			Отд./корп		День	13.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки	45		86,06	2,32	4,24	9,66
Завтрак	Блюда из мяса		Печень, тушенная в соусе с овощами п/ф	100		132,19	13,68	5,75	6,25
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный	130		172,99	3,08	3,58	32,13
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		69,38	0,54	0,22	13,72
Завтрак	Кондитерские изделия		Мёд пчелиный /в инд. уп./ 10 гр	10		32,8	0,08		8,03
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
				<b>635</b>		<b>625,84</b>	<b>23,79</b>	<b>14,92</b>	<b>95,71</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порционный "Дружба"	16		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
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		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	27		81,51	2,21	1,03	15,47
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>616</b>		<b>481,49</b>	<b>17,4</b>	<b>11,98</b>	<b>76,48</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	80		72,08	1,27	4,08	7,39
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		148,51	11,64	7,5	13,34
Обед	Гарниры		Овощное рагу п/ф	180		113,28	3,41	0,55	23,42
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		58,57	0,26	0,1	13,72
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	21		63,4	1,72	0,8	12,03
Обед	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79

			<b>870</b>	<b>138,40</b>	<b>659,24</b>	<b>25,14</b>	<b>21,33</b>	<b>95,05</b>
Полдник	Напитки (каждому)	Молоко питьевое ультрапаст.обогащенное Наша Маша 3,2%, 0,2л	200					
Полдник	Выпечка	гр	75		315,3	5,23	9,06	52,35
Полдник	Фрукты /каждому/	Фрукт киви свежее	94		44,18	0,75	0,38	7,61
			<b>375</b>		<b>359,48</b>	<b>5,98</b>	<b>9,44</b>	<b>59,96</b>