

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	08.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Свекла вакуумной сушки 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из мяса кур		Котлета из мяса птицы п/ф	90		115,41	11,59	3,88	13,27
Завтрак	Гарниры		Гречка отварная	150		171,7	5,72	5,11	25,77
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	21		42,42	1,39	0,27	9,45
				595		374,45	18,9	9,32	59,13
Завтрак	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	200		283,5	14,69	15,37	20,65
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50		204	6,25	4	29
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	11		22,22	0,72	0,12	4,57
				730		739,08	27,11	22,7	98,87