

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	20.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	199		216,79	5,88	7,5	31,23
Завтрак	блюда		Какао-напиток молочный с витам.С	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	19		44,65	1,67	0,65	7,75
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	140		53,2	1,12	0,28	10,5
				699,5		560,78	19,65	17,47	83,68
Завтрак	Блюда из мяса кур		Филе куриное запеченное с сыром	90		157,22	18,66	8,44	1,35
Завтрак	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожок)	130		186,63	4,87	3,65	33,27
Завтрак	блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50		204	6,25	4	29
Завтрак	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				504		668,02	32,73	17,35	87,31
Полдник	Блюда из яиц, творога		Сырники из творога п/ф	100		186,8	19,22	2,92	21,49
Полдник	Соусы		гр	7					
Полдник	блюда		Чай с лимоном с сахаром	178		19,88	0,05	0,01	4,63
				285		206,68	19,27	2,93	26,12