

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	01.12.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие с зеленью	80		9,07	0,57	0,08	1,57
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленный порционный "Дружба"	16		39,26	1,41	3,14	1,41
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	блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	14		34,02	1,04	0,32	6,65
Завтрак	Хлеб		витаминиз.	20		60	2	1,7	9
				670	107,70	482,93	16,89	13,11	74,52
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		57	1,38	4,04	3,35
Завтрак	Блюда из мяса		Свинина тушеная в томате с перцем болгарским п/ф	102		241,9	14,16	18,53	3,81
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный	150		199,6	3,55	4,13	37,08
Завтрак	блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	24		58,32	1,78	0,55	11,4
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		витаминиз.	25		75	2,5	2,13	11,25
				681	107,70	739,88	24,6	29,83	90,84
Обед	Салатный микс		Овощные палочки (огурцы)	60		6,6	0,42	0,06	1,14
Обед	Первые блюда		цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	182		106,25	3,97	3,12	16,34
Обед	Блюда из мяса		Котлета мясная /говядина, свинина/* лук п/ф	90		117,6	7,63	5,78	13,54
Обед	Гарниры		Картофель тушеный п/ф	150		149,27	3,25	4,2	24,42

Обед	Напитки (каждому)		осветленный восстановленный "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		витаминоз.	22		66	2,2	1,87	9,9
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				724	138,40	503,32	18,95	15,49	77,04