

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	30.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	180		173,63	3,96	5,68	26,54
Завтрак	блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Выпечка		Круассан мини 25 гр	25		83,95	1,56	4,6	8,74
Завтрак	Хлеб		пшеничный	32		86,4	2,72	2,4	14,4
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				547	107,70	556,29	18,3	16,12	85,61
Завтрак	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		127,78	6,73	6,07	11,58
Завтрак	Гарниры		Полба припущенная	130		28,69	0,04	3,15	0,06
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		31,92			7,98
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	150		70,5	0,6	0,6	14,7
Завтрак	Хлеб		пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	13		30,55	1,14	0,44	5,3
				703	107,70	424,34	13,11	14,26	60,32
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	60		10,5	0,54	0,09	1,71
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	250		134,85	5,08	7,87	10,73
Обед	Блюда из мяса		Гуляш из говядины п/ф	90		198,81	15,18	14,17	2,7
Обед	Гарниры		Гречка отварная	150		171,7	5,72	5,11	25,77
Обед	блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	18		42,3	1,58	0,61	7,34
Обед	Хлеб		пшеничный	20		51,2	1,63	0,5	9,34
				788	138,40	670,42	30,56	28,4	71,74