

Школа	№69			Отд./корп		День	30.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Джем UРРО 20 гр	20					
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порционный "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки "Домашние"	90		134,62	2,16	10,1	8,8
Завтрак	блюда		Какао-напиток молочный с витам.13	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	125					
Завтрак	Хлеб		пшеничный	20		51,2	1,63	0,5	9,34
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				491,3		354,87	10,61	17,43	37,83
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	280		151,03	5,69	8,81	12,02
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	22		51,7	1,94	0,75	8,98
Обед	Хлеб		пшеничный	40		102,4	3,26	1	18,68
				862	246,10	750,7	33,34	30,01	84,58