

Школа	№69			Отд./корп		День	28.12.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики с яблочной начинкой и бананом	80		205,66	3,46	5,63	35,39
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленный порц. "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.13	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,48	0,48	11,76
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
				436,3		438,11	10,7	13,76	67,68
Обед	Салатный микс		Овощи свежие (томаты, перец сладкий)	80		19,8	0,94	0,13	3,37
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	279		151,47	5,7	8,78	12,16
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	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	17		41,31	1,26	0,39	8,08
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
				836	246,10	698,15	31,33	30,13	75,23