

Школа	№69			Отд./корп		День	20.03.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из мяса	ТТК	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180		271,57	13,82	14,3	21,55
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	40		102,4	3,26	1	18,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>540</b>		<b>517,61</b>	<b>21,34</b>	<b>18,03</b>	<b>65,43</b>
Обед	Салаты и закуски		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной п/ф	250		166,63	5,63	8,1	17,6
Обед	Блюда из мяса		Гуляш из свинины п/ф	90		196,79	12,32	14,85	2,7
Обед	Гарниры		Картофельные вафли овощной Микс запеченные п/ф	160		8,84		0,99	0,01
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый яблочно-вишневый	200		46,52	0,16	0,1	11
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочно-шиповниковый "Дары Кубани" 125	125		46			11,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	21		53,76	1,71	0,53	9,81
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>946</b>	<b>246,10</b>	<b>578,14</b>	<b>22</b>	<b>24,95</b>	<b>63,96</b>