

Школа	Кухня шк. 69 к.1			Отд./корп		День	21.02.25		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	63		179,82	11,51	8,18	15,03
Завтрак	Каши		Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200		198,18	6,81	7,86	24,31
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		17,71	0,05	0,01	4,15
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Соки и напитки 30%		Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	125					
				668		454,91	20,61	18,05	52,29
Обед	Салаты		Помидоры свежие (порционно)	80		14,4	0,7	0,16	2,15
Обед	Первые блюда		Суп овощной с пельменями из трески	250		130,2	4,61	7,12	12,53
Обед	Блюда из мяса	433	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	90		211,62	11,6	14,93	7,05
Обед	Гарнир из	№1	Гречка отварная рассыпчатая	150		174,42	5,3	4,63	27,53
Обед	Напитки	771	Напиток из ягод	200		42,5	0,13	0,1	10,25
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	18		36	1,19	0,2	7,38
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный тостовый	17		45,22	1,41	0,39	8,99
				805	246,10	654,36	24,94	27,53	75,88