Школа	Кухня шк. 69 к.1			Отд./корп		День	07.03.25		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Сыр "Гауда" слайсы	14,5		48,43	3,89	3,65	
Завтрак	Каши		Каша молочная пшённая с бананом и маслом сливочным	200		174,26	5,71	7,09	21,34
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	204		18,06	0,05	0,01	4,23
Завтрак	Соки и напитки 30%		Йогурт персик-манго питьевой 80гр	80		59,2	2,24	2	8,8
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
Завтрак	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	20		48	1,48	0,46	9,5
				538,5		**396,35**	**14,99**	**13,71**	**53,21**
Обед	Салатный микс		Хрустящая редька 15 гр. ТМ Зеленика	15		68,55	0,54	2,01	12,08
Обед	Первые блюда		Уха По-ростовски с минтаем и зеленью	240		149,84	11,71	5,83	12,48
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским п/ф	90		174,06	10,17	12,59	4,62
Обед	Гарнир из	№1	Полба припущенная	160		219,78	6,36	5,11	37,18
Обед	Кисель	270	Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	18		43,2	1,33	0,41	8,55
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	20		48,4	1,62	0,5	9,34
				743	**246,10**	**798,83**	**31,73**	**26,45**	**107,75**