

Школа	№69			Отд./корп		День	09.09.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный"(овощи п/ф)*	60		75,38	0,84	4,79	6,87
Завтрак	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая с маслом	50		31,29	0,8	3,32	4,32
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	150		47,21		5,25	
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,71	0,04	0,04	6,97
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
					80,00	274,31	4,37	14,27	36,2
Обед	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	30		3,3	0,21	0,03	0,57
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая "(минтай) с зеленью (овощи п/ф)	200		86,63	1,37	4,26	10,64
Обед	Блюда из мяса кур		Фрикасе из филе куриного (п.ф)	60		103,35	10,46	6,03	5,91
Обед	Гарниры		Каша перловая рассыпчатая с овощами /овощи п/ф/	130		122,5	3,71	0,44	25,81
Обед	Третьи блюда		Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный	17		51,32	1,39	0,65	9,74
					100,00	502,5	18,44	11,63	84,47