

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	21.10.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Морковь с сахаром п/ф	80		50,63	0,96	0,07	11,28
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные с маслом сливочным п/ф	69		209,81	8,19	14,92	10,63
Завтрак	Гарниры		Картофель тушеный м.р (овощи п/ф)	150		163,35	3,2	5,82	24,35
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из изюма	200		96,2	0,46	0,1	23,14
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	17		34,34	1,12	0,22	7,65
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				520		594,28	15,43	21,71	83,99
Завтрак	Салаты и закуски		Салат в стиле греческий с маслом	70		84,02	0,62	7,95	2,37
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай, запеченный с сыром	60		73,46	2,2	6	2,61
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощами /лук, морковь/ овощи п/ф м.р.	150		63	0,65	5,03	3,68
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		55,01	0,08	0,07	13,37
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
				540		339,39	5,75	19,65	35,11