

Школа	№69			Отд./корп		День	09.11.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Продукты		Морковные палочки свежие 80гр	80					
Завтрак	Блюда из мяса кур		Люля-кебаб из куриного филе (хл.рябин) п/ф	90		164,64	12,43	9,31	14,88
Завтрак	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Завтрак	Третьи блюда		Чай ройбуш	200		16			3,99
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	13		29,25	0,9	0,22	5,92
				600		429,26	19,88	17,22	56,29
Завтрак	Салатный микс		Огурцы соленые	30		3,9	0,24	0,03	0,51
Завтрак	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему"со свининой ов.п/ф	126		348,97	17,41	22,25	18,66
Завтрак	Третьи блюда		Напиток брусничный	200		59,5	0,18	0,13	14,03
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	11		24,75	0,76	0,19	5,01
				390		491,12	20,29	24,1	47,21