

Школа	№69			Отд./корп		День	25.11.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Морковь с сахаром п/ф	60		37,97	0,72	0,05	8,46
Завтрак	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	70		200,93	11,06	13,87	13,28
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из шиповника	200		96,8	0,68	0,28	19,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	19		38,38	1,25	0,25	8,55
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
				535		543,65	17,88	19,7	76,11
Завтрак	Салаты и закуски		Салат в стиле греческий с маслом (лук п/ф)	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
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным ов.п/ф	70		62,92	1,13	3,57	6,59
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая "(минтай) с зеленью п/ф	188		81,43	1,29	4,01	10
Обед	Блюда из мяса кур		Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами	70		178,14	17,47	11,25	4,89
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Кисель из клубники	200		96,37	0,17	0,08	23,51
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	19		38,38	1,25	0,25	8,55
				880		646,11	27,04	25,69	80,12