

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	23.11.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	75		8,25	0,53	0,08	1,43
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 из брусники и клубники	200		58,88	0,19	0,11	13,94
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				480		505,42	20,77	23,3	51,56
Завтрак	Салаты и закуски		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	65		65,56	2,12	4,35	4,29
Завтрак	Блюда из мяса кур		Фрикасе из филе куриного п/ф	70		120,58	12,2	7,04	6,9
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 "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
				600		450,83	21,62	18,41	53,98
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким с маслом	85		76,22	1,32	4,32	7,81
Обед	Первые блюда		Суп-пюре из гороха с гренками пф	250		164,18	8,83	1,64	29,22
Обед	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая с маслом	50		31,29	0,8	3,32	4,32
Обед	Гарниры		Рис припущенный	180		243,94	4,48	8,98	44,82
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		123,68	1,28	2,75	23,03
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
				780		734,67	19,52	21,94	127,88