

Школа	№69			Отд./корп		День	17.11.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы соленые	50		6,5	0,4	0,05	0,85
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натурально рубленный из минтая п/ф	60		67,81	1,44	6,67	6,18
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	145		29,01			7,24
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	21		42	1,39	0,23	8,61
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
				540		345,39	8,22	13,36	53,98
Завтрак	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	60		10,5	0,54	0,09	1,71
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	130		175,19	13,62	12,32	2,44
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с 13 витам.	200		101,1	3,52	2,95	14,98
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	28		75,6	2,38	2,1	12,6
Завтрак	Фрукты в основное меню		Фрукт мандарин свежий	70		26,6	0,56	0,14	5,25
				545		388,99	20,62	17,6	36,98