

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	01.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы соленые	25		3,25	0,2	0,03	0,43
Завтрак	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая	50		36,99	0,31	3,03	2,07
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром и лимоном	200		50,39	0,06	0,01	12,19
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	21		63,4	1,72	0,8	12,03
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				470		354,74	6,54	9,93	58,96
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	130		175,19	13,62	12,32	2,44
Завтрак	Третьи блюда		Какао молочно-шоколадный	200		93	2,8	2,5	14,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	28		84,53	2,3	1,06	16,04
				425		352,72	18,72	15,88	33,16
Обед	Салаты и закуски		Салат "Степной" (картофель, морковь, огурцы сол., горошек зел. лук репч., маслом) ов.п/ф	60		78,19	0,94	6,11	4,73
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	210		148,65	5,9	2,77	24,93
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	60		172,22	9,48	11,89	11,38
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Напиток из брусники и клубники	200		58,88	0,19	0,11	13,94
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	12		24	0,79	0,13	4,92
				855		698,63	23,54	27,85	92,14