

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	02.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом и зеленью (батон в/с)	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натур. рубленый из горбуши п/ф	50		56,51	1,2	5,56	5,15
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		54,01	0,08		13,25
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябиночка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>463</b>		<b>405,48</b>	<b>8,98</b>	<b>12,02</b>	<b>69,55</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Зимний" (картофель, морковь, горошек зел, лук репч, огурцы сол, с маслом) ов.п/ф	70		68,5	1,23	3,68	7,51
Завтрак	Блюда из мяса		Азу из свинины "По-новому" (лук п/ф)	80		206,62	9,96	17,1	2,5
Завтрак	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	150		242,7	5,81	9,62	35,71
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из изюма	200		96,2	0,46	0,1	23,14
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябиночка" пшеничный витамин.	22		66,42	1,8	0,84	12,61
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>630</b>		<b>718,44</b>	<b>20,51</b>	<b>31,55</b>	<b>89,26</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из квашеной капусты с луком репчатым, маслом растительным /лук	70		53,45	0,04	5,84	0,19
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" со сметаной, зеленью п/ф	195		76,03	2,04	1,48	15,65
Обед	Блюда из мяса кур		Люля-кебаб из куриного филе (лук п/ф)	75		123,82	11,95	8,28	6,3
Обед	Гарниры		Рагу овощное (овощи п/ф) м.р.*	150		180,56	3,02	10,42	18,3
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябиночка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				<b>870</b>		<b>612,15</b>	<b>19,64</b>	<b>26,92</b>	<b>79,8</b>