

Школа	№69			Отд./корп		День	16.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" с луком зеленым с маслом п/ф	65		80,98	0,87	5,18	7,19
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	43		220,94	11,27	18,28	2,06
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	150		47,21		5,25	
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		86,4	1,04	0,06	20,18
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				530	80,00	530,89	15,99	29,7	48,11
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) "Сыробогатов"	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай, запеченный с сыром	60		66,17	1,82	5,41	2,5
Завтрак	Гарниры		Картофель тушеный (овощи п/ф)	150		116,15	3,2	0,57	24,35
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		55,01	0,08	0,07	13,37
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	23		69,44	1,89	0,87	13,18
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				513	80,00	404,34	10,01	7,82	72,71
Обед	Салаты и закуски		Салат из квашеной капусты с луком зеленым	65		49,17	0,01	5,41	0,01
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-	16		32	1,06	0,18	6,56
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				870	100,00	609,87	19,68	26,5	80,03