

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	30.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Винегрет овощной п/ф	80		102,5	1,1	8,14	6,07
Завтрак	Блюда из мяса		Азу из свинины"По-новому" (лук п/ф)	80		206,62	9,96	17,1	2,5
Завтрак	Гарниры		Макаронные изделия отварные*	170		206,35	6,31	0,66	43,4
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		96,8	0,68	0,28	19,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	19		44,65	1,67	0,65	7,75
				580	80,00	716,92	21,72	28,53	88,36
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		Шницель натуральный рубленый /минтай/ с маслом (п/ф)	78		139,79	1,95	14,34	8,14
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	170		184,4	3,4	6,63	27,71
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		54,01	0,08		13,25
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	18		54	1,8	1,53	8,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
				463	80,00	515,27	9,88	23,53	72,8
Обед	Салаты и закуски		Салат из квашеной капусты с луком репчатым, маслом растительным /лук	50		38,18	0,03	4,17	0,14
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" со сметаной, зеленью п/ф	194		75,64	2,03	1,47	15,57
Обед	Блюда из мяса кур		Люля-кебаб из куриного филе с маслом слив.(лук п/ф)	74		122,17	11,79	8,17	6,22
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 "Баварский" ржано-пшеничный	10		23,5	0,88	0,34	4,08
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	11		33	1,1	0,94	4,95
				870	100,00	570,02	19,06	25,59	72,73