

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	29.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы соленые	40		5,2	0,32	0,04	0,68
Завтрак	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая	50		36,99	0,31	3,03	2,07
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный	150		203,28	3,74	7,49	37,35
Завтрак	Третьи блюда		Чай с апельсинами	200		51,02	0,06	0,01	12,55
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
				470	80,00	391,85	7,24	11,5	71,33
Завтрак	Салатный микс		Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий)	36		7,7	0,44	0,05	1,39
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Скрэмл с томатом свежим	150		189,18	14,56	13,01	3,31
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с 13 витам.	200		101,1	3,52	2,95	14,98
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	17		34	1,12	0,19	6,97
				480	80,00	383,3	21,03	16,85	36,39
Обед	Салаты и закуски		Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	65		92,16	1,22	6,66	6,79
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	197		139,44	5,53	2,6	23,39
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	75		215,28	11,85	14,86	14,23
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-	13		26	0,86	0,14	5,33
				855	100,00	748,45	25,89	31,21	95,92