

Школа	№69			Отд./корп		День	13.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Салат "Витаминный" (капуста пек.,огурцы, томаты, сок лим., сахар, яблоки св., лук зел., масло растит.)*	80		93,79	1,07	6,12	8,17
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натур.рублен. из минтая с маслом п/ф	87		155,92	2,18	15,99	9,08
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощами /овоци	150		18,5	0,65	0,08	3,68
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	171		47,03	0,07	0,06	11,43
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	23		46,46	1,52	0,3	10,35
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>630</b>	<b>107,70</b>	<b>473,7</b>	<b>9,54</b>	<b>25,26</b>	<b>61,5</b>
Завтрак	Салаты и закуска		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	80		80,69	2,61	5,35	5,28
Завтрак	Блюда из мяса		Голубцы ленивые с маслом сливочным п/ф	103		254,3	11,03	18,12	11,76
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	170		165,55	3,72	5,56	25,04
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	187		80,78	0,97	0,06	18,87
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	18		36,36	1,19	0,23	8,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
				<b>550</b>	<b>107,70</b>	<b>649,68</b>	<b>20,58</b>	<b>29,5</b>	<b>75,61</b>
Обед	Салаты и закуска		Салат из свеклы с маслом растительным ов.п/ф	65		58,43	1,05	3,32	6,12
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (овоци п/ф)	187		121,11	13,08	2,29	11,22
Обед	Блюда из мяса кур		Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами	90		229,03	22,46	14,46	6,29
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овоци п/ф/	150		120,42	4,85	1,2	22,5
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	17		34	1,12	0,19	6,97
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
				<b>830</b>	<b>138,40</b>	<b>700,36</b>	<b>44,09</b>	<b>21,8</b>	<b>85,57</b>