

Школа	№69			Отд./корп		День	11.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80					
Завтрак	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему"со свиной ов.п/ф	137		379,44	18,93	24,19	20,29
Завтрак	Третьи блюда		Чай ройбуш	200		16			3,99
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогатненное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	18		48,6	1,53	1,35	8,1
				560	107,70	554,94	24,35	28,21	50,23
Завтрак	Салаты и закуски		Помидоры свежие порционно	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из мяса кур		Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным (хл.Рябин.) п/ф	90		164,64	12,43	9,31	14,88
Завтрак	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	150		142,89	4,85	3,7	22,5
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	178		42,72			10,66
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	23		62,1	1,96	1,73	10,35
				700	107,70	543,55	24,17	17,61	80,22
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	100		90,1	1,59	5,1	9,24
Обед	Первые блюда		Суп-пюре из гороха с гречками пф	250		164,18	8,83	1,64	29,22
Обед	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая с маслом	78		48,81	1,25	5,18	6,74
Обед	Гарниры		Рис припущенный	150		203,28	3,74	7,49	37,35
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	189		116,88	1,21	2,6	21,76
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
Обед	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	19		51,3	1,62	1,43	8,55
				880	138,40	704,55	19,23	23,61	119,01