

Школа	№69			Отд./корп		День	10.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Помидоры свежие порционно	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	72		369,95	18,88	30,6	3,46
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	178		42,72			10,66
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	25		75	2,5	2,13	11,25
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				510	107,70	699,94	27,31	38,48	58,67
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная "Дружба" с маслом	207		172,94	5,45	3,26	30,4
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	196		95,55	2,93	2,47	15,26
Завтрак	Мучные кулинарные изделия		Блинчики с яблочной начинкой	80		209,98	56	7,6	22,4
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	16		37,6	1,41	0,54	6,53
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	250		240	3,75	1,25	53,75
				770	107,70	756,07	69,54	15,12	128,34
Обед	Салаты и закуски		Салат в стиле греческий с сыром Адыгейским с маслом*	60		63,6	0,5	6,06	1,67
Обед	Первые блюда		Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками, сыром п/ф	200		94,09	3,81	4,85	8,6
Обед	Блюда из мяса кур		Фрикасе из филе куриного п/ф	90		155,03	15,69	9,05	8,87
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	150		120,42	4,85	1,2	22,5
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	178		42,72			10,66
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				850	138,40	582,86	28,61	23,54	69,46