

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	03.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом (батон в/с) Сыробогатов	33		125,67	1,87	7,94	11,66
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки в панировке с маслом	90		33,9	0,02	3,75	0,03
Завтрак	Гарниры		Картофель отварной (карт.п/ф)	160		160,27	3,26	4,7	26,16
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	171		31,39	0,03	0,03	7,67
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	11		24,75	0,76	0,19	5,01
				<b>603</b>	<b>107,70</b>	<b>416,38</b>	<b>7,26</b>	<b>16,87</b>	<b>59,53</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" (перец сл., капуста пек., лук репч., морковь, сок лим., кукуруза конс., сахар, яблоки св., масло растит.) п/ф	80		103,9	1,33	6,38	9,84
Завтрак	Блюда из мяса		Бефстроганов из свинины (лук п/ф)	106		305,74	13,96	24,81	11,58
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощами /овощи	150		18,5	0,65	0,08	3,68
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	187		83,03	0,64	0,26	16,49
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	17		34,34	1,12	0,22	7,65
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	15		33,75	1,04	0,26	6,83
				<b>680</b>	<b>107,70</b>	<b>579,26</b>	<b>18,74</b>	<b>32,01</b>	<b>56,07</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	85		76,59	1,35	4,34	7,85
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом. и говядиной п.ф.	266		159,12	5,49	7	18,56
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета "Лакомка" /филе куриное/ с маслом /лук п/ф/	89		178,91	14,18	13,39	7,48
Обед	Гарниры		Рагу овощное (овощи п/ф)*	150		94,4	2,84	0,46	19,52
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябиனுшка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				<b>835</b>	<b>138,40</b>	<b>699,35</b>	<b>26,82</b>	<b>26,19</b>	<b>95,15</b>
Полдник	Третьи блюда		Напиток "Тюменский туесок"(клюква, брусника, смородина)	178		37,02	0,15	0,08	8,49

Полдник	Выпечка		Конвертик "Творожный" (Пекарский цех) 60 гр	60		316,32	7,35	15,97	34,9
Полдник	Фрукты в основное меню		Фрукт апельсин свежий	238					
				<b>360</b>		<b>353,34</b>	<b>7,5</b>	<b>16,05</b>	<b>43,39</b>