

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	02.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	150		202,14	15,71	14,21	2,81
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.С с зефирками	197		118,5	3,86	2,91	19,09
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
				585	107,70	413,44	22,82	18,87	38,57
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
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)	170		170,29	3,47	5	27,8
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	109		10,91			2,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	23		62,1	1,96	1,73	10,35
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				670	107,70	324	7,26	10,77	50,21
Обед	Салаты и закуски		Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	90		127,6	1,68	9,22	9,41
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	233		164,93	6,54	3,08	27,66
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	89		255,47	14,06	17,63	16,89
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 клубники	178		37,6	0,18	0,09	8,78
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	23		62,1	1,96	1,73	10,35
				855	138,40	806,12	30,52	33,16	103,38
Полдник	Третьи блюда		Кефир с малиновым вареньем	200		127,46	5,56	4,78	14,09
Полдник	Выпечка		Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекарский цех)	75		259,33	6,38	6,48	46,11

Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт киви свежее	93		43,71	0,74	0,37	7,53
				1 300		430,5	12,68	11,63	67,73