

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	17.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" из свежей капусты с яблоками и морковью п/ф	80		101,8	0,9	8,11	6,05
Завтрак	Блюда из мяса		Печень "По-строгановски"	100		165,13	15,94	7,94	9,83
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	150		47,21		5,25	
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				660	107,70	490,26	20,1	22,43	50,64
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом (батон в/с) Сыробогагов	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		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		39,01	0,08	0,07	9,38
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	23		69,44	1,89	0,87	13,18
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				603	107,70	549,63	11,01	21,19	78,19
Обед	Салаты и закуски		Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом	80		60,77	0,01	6,69	0,01
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом. и говядиной п.ф.	239		142,97	4,93	6,29	16,67
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета "Лакомка" из куриной грудки п/ф	90		180,94	14,35	13,54	7,56
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 "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	13		26	0,86	0,14	5,33
				790	138,40	653,37	24,59	27,85	82,3
Полдник	Третьи блюда		Кефир с малиновым вареньем	190		121,09	5,28	4,54	13,39
Полдник	Выпечка		Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекарский цех)	75		259,33	6,38	6,48	46,11

Полдник	Фрукты в основное меню		Фрукт апельсин свежий	130					
				1 300		380,42	11,66	11,02	59,5