

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	16.02.23		
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 рыбы		Рыбные палочки в панировке с маслом	90		33,9	0,02	3,75	0,03
Завтрак	Гарниры		Картофель отварной( кар п/ф)	170		130,9	3,4	0,68	27,71
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	200		20,01			4,99
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	22		44	1,45	0,24	9,02
				<b>670</b>	<b>107,70</b>	<b>313,09</b>	<b>7,48</b>	<b>5,7</b>	<b>57,6</b>
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 молочно-шоколадный	200		85	2,8	2,5	12,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	14		42,27	1,15	0,53	8,02
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	10		20	0,66	0,11	4,1
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
				<b>565</b>	<b>107,70</b>	<b>358,21</b>	<b>20,88</b>	<b>17,43</b>	<b>29,13</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	95		134,69	1,78	9,73	9,93
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	273		193,24	7,67	3,6	32,41
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 м.р п/ф	150		165,37	4,85	6,19	22,5
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из клубники	200		42,25	0,2	0,1	9,86
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	15		30	0,99	0,17	6,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
				<b>855</b>	<b>138,40</b>	<b>875,02</b>	<b>31,25</b>	<b>38,92</b>	<b>106,74</b>
Полдник	Третьи блюда		Напиток из брусники и клубники	178		38,16	0,17	0,1	8,86
Полдник	Выпечка		Булочка "Домашняя" (Пекар.цех) 50г м.сл.	50		145,52	3,8	0,65	30,49
Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	166					

		350		183,68	3,97	0,75	39,35
--	--	-----	--	--------	------	------	-------