

Школа	№69			Отд./корп		День	03.03.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		60,51	0,01	6,66	0,02
Завтрак	Блюда из мяса		Поджарка из свинины /лук п/ф/	70		404,8	18,64	33,97	4,8
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный м.р	180		56,65		6,3	
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	21		63,4	1,72	0,8	12,03
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				650	107,70	719,16	22,43	48,35	43,59
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	90		33,9	0,02	3,75	0,03
Завтрак	Гарниры		Картофель тушеный м.р (овощи п/ф)	150		163,35	3,2	5,82	24,35
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		36,71	0,04	0,04	8,97
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.	21		63,4	1,72	0,8	12,03
				563	107,70	503,93	9,75	20,85	68,74
Обед	Салаты и закуски		Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом	90		68,37	0,01	7,53	0,01
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	188		125,77	6,44	5,29	15,06
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 "Рябинушка" пшеничный витамин.	23		69,44	1,89	0,87	13,18
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	17		38,25	1,17	0,29	7,74
				835	138,40	672,11	26,74	27,91	86,46
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 /каждому/		Фрукт киви свежее	94		44,18	0,75	0,38	7,61

			1 300		430,97	12,69	11,64	67,81
--	--	--	--------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------