

Школа	Кухня шк. 69 к.1			Отд./корп		День	06.09.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброды		Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Бутерброды		Тост с сыром "Гауда"	31,5		94,5	5,3	4,06	8,93
Завтрак	Каши		Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	200		185,4	6,1	7,6	22,15
Завтрак	Горячие напитки		Чай с лимоном и сахаром	200		18,39	0,06	0,01	4,21
Завтрак	Соки и напитки 30%		Ряженка м.д.ж. 2,5% апельсин 80гр	80					
Завтрак	Кондитерские изделия		Мармелад жевательный жележный Сороконожки Марми 13гр	13					
				534,5		364,39	11,56	18,92	35,43
Обед	Салаты		Огурцы свежие с зеленью	80		12,28	0,54	0,09	2,55
Обед	Первые блюда		Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	240		138,46	9,56	5,8	12,05
Обед	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским	90		173,51	10,22	12,6	4,38
Обед	Гарнир из круп	№1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	165		191,86	5,83	5,09	30,28
Обед	Напитки	631,632	Напиток из свежих яблок	200		41,9	0,08	0,08	9,96
Обед	Соки и напитки 30%		Клубника сублимированная (слайсы) 7гр	7					
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	39		111,15	2,89	0,9	18,53
Обед	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный Подовый	20		44	1,4	0,2	9,2
				841	246,10	713,16	30,52	24,76	86,95