

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	12.09.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Нарезка из свежий овощей (томаты, огурцы)	80		14	0,72	0,12	2,28
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Мак-н-чиз с филе куриным (макароны, филе кур., молоко, сыр, мас.с. мука)	215		350,1	18,72	11,73	41,87
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		96,8	0,68	0,28	19,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	19		57,36	1,56	0,72	10,89
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
					<b>80,00</b>	<b>556,26</b>	<b>22,93</b>	<b>13,06</b>	<b>82,47</b>
Обед	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	60		6,6	0,42	0,06	1,14
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной отварной, со сметаной п.ф.	161		92,35	6,1	4,89	7
Обед	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему" со свининой/ов.п/ф/	129		357,28	17,83	22,78	19,1
Обед	Третьи блюда		Напиток витаминизированный	200			0,01		0,21
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
					<b>100,00</b>	<b>545,55</b>	<b>27</b>	<b>28,59</b>	<b>44,98</b>