

Школа	№69			Отд./корп		День	12.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики с вареной сгущенкой	80		225,66	6,02	7,15	35,23
Завтрак	Блюда из рыбы		Шницель натуральный из минтая с маслом п/ф	90		112,6	13,73	5,87	5,9
Завтрак	Гарниры		Картофель отварной (карт.п/ф)	160		162,21	3,35	4,52	26,93
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	26		52,52	1,72	0,34	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				600		642,91	26,4	18,28	99,5
Завтрак	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		192,18	11,21	11,11	11,58
Завтрак	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овоци п/ф/	140		167,29	4,99	6,19	22,9
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из брусники	200		43,42	0,18	0,13	10,03
Завтрак	Сладкие блюда		Мороженое молочное ванильное с пребиотиком 55 гр	55		158	3,6	6,2	20,7
Завтрак	Кондитерские изделия		Шоколад молочный мини-шоколадки 5г	5		26,5	0,25	1,55	2,9
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	16		36	1,1	0,27	7,28
				560		663,79	22,65	25,71	84,39
Обед	Салатный микс		Помидоры свежие с маслом растительным с зеленью	80		63,6	0,89	5,11	3,12
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	250		210,06	7,07	6,93	29,75
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	90		203,9	11,92	14,56	10,78
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овоци п/ф/	150		179,24	5,34	6,63	24,53
Обед	Третьи блюда		Напиток из брусники и клубники	200		42,88	0,19	0,11	9,95
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	14		31,5	0,97	0,24	6,37
				830	138,40	771,58	27,7	33,84	93,5
Полдник	Третьи блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Полдник	Выпечка		Пряник шоколадный (Пекарский цех) 40 гр 13 вит	40		192,34	3,1	10,67	20,66

Полдник	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	170					
				340		220,84	3,17	10,71	27,5