

Школа	№69			Отд./корп		День	28.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы)	50		5,5	0,35	0,05	0,95
Завтрак	Блюда из мяса		Котлета мясная /говядина, свинина/* лук п/ф	90		194,52	11,87	12,23	11,39
Завтрак	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	170		196,09	5,25	8,76	24,12
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Сладкие блюда		сгущенным молоком и пребиотиком 55 гр	55		180	3,9	6,5	25,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	18		40,5	1,24	0,31	8,19
				655		701,93	24,13	28,17	89,39
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки	45		110,25	2,97	3,33	17,1
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай запеченный	90		95,23	16,71	1,57	3,5
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	150		294,88	5,63	9,88	77,65
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый яблочно-вишней	200		54,14	0,23	0,16	12,59
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Джем "Махеев" лесные ягоды	30		408			100,5
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	17		38,25	1,17	0,29	7,74
				565		1 041,15	28,03	15,49	228,08
Обед	Салатный микс		Помидоры свежие с маслом растительным, зеленью	77		53,42	0,88	4,01	2,96
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	210		176,45	5,94	5,82	24,99
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	90		241,52	13,87	16	14,99
Обед	Гарниры	ТТК	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	150		173,02	4,63	7,73	21,28
Обед	Третьи блюда		Напиток из брусники и клубники	200		42,88	0,19	0,11	9,95
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	21		42,42	1,39	0,27	9,45
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	25		56,25	1,73	0,43	11,38
				870	138,40	785,96	28,63	34,37	95

Полдник	Третьи блюда		Напиток тёплый из свежих яблок	200		50,8	0,16	0,16	11,9
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	162					
				340		243,14	3,26	10,83	32,56