

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	07.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	Блюда из		Каша пшенная молочная с бананом	160		248,53	7,32	7,46	37,69
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	21		56,7	1,79	1,58	9,45
Завтрак	Фрукты в основное меню		Фрукт апельсин свежий	170		73,1	1,53	0,34	13,77
				630		587,67	17,98	14,84	94,2
Завтрак	Салаты и закуски		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из мяса		Говядина с картофелем и томатом в стиле шурпа п/ф	160		212,57	13,96	10,49	15,38
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	13		31,59	0,96	0,3	6,18
				520		339,7	17,56	12,46	38,8