

| Школа | №69 (второй корпус) | | | Отд./корп | | День | 25.10.23 | | |
|------------|-----------------------|--------|--|------------|------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Салаты и закуски | | Морковные палочки свежие 80гр | 80 | | 28 | 1,04 | 0,08 | 5,52 |
| Завтрак | Блюда из мяса | | Поджарка из свинины /лук п/ф/ | 90 | | 252,44 | 15,2 | 18,55 | 5,14 |
| Завтрак | Гарниры | | Картофельные шарики запеченные п/ф | 150 | | 232,28 | 4,6 | 7,08 | 63,47 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Чай с лимоном с сахаром | 200 | | 22,34 | 0,06 | 0,01 | 5,2 |
| Завтрак | Хлеб | | Батон нарезной йодированный | 20 | | | | | |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Николаевский" йодир. | 18 | | 43,74 | 1,33 | 0,41 | 8,55 |
| | | | | 580 | | 578,8 | 22,23 | 26,13 | 87,88 |
| Завтрак | Салаты и закуски | | Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов | 10 | | | | | |
| Завтрак | Блюда из яиц, творога | | Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем | 150 | | 404,99 | 22,48 | 18,75 | 41,81 |
| Завтрак | Соусы | | гр | 14 | | | | | |
| Завтрак | Третьи блюда | | Чай яблочно-брусничный | 200 | | 28,6 | 0,06 | 0,05 | 6,89 |
| Завтрак | Хлеб | | Батон нарезной йодированный | 20 | | | | | |
| Завтрак | Хлеб | | Хлеб "Николаевский" йодир. | 10 | | 24,3 | 0,74 | 0,23 | 4,75 |
| Завтрак | Фрукты /каждому/ | | Фрукт яблоко свежее | 150 | | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | | 547 | | 528,39 | 23,88 | 19,63 | 68,15 |
| Полдник | Третьи блюда | | Кисель витаминизированный | 200 | | 95 | | | 23,5 |
| Полдник | Выпечка | | Печенье "Мария" 50гр | 50 | | 480 | 5,5 | 24 | 61 |
| Полдник | Фрукты /каждому/ | | Фрукт банан свежий | 201 | | 192,96 | 3,02 | 1,01 | 43,22 |
| | | | | 500 | | 767,96 | 8,52 | 25,01 | 127,72 |