

| Школа | №69 (второй корпус) | | | Отд./корп | | День | 26.10.23 | | |
|------------|----------------------|--------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Блюда из рыбы | | Тефтели рыбные (с рисом) из горбуши | 90 | | 147,66 | 14,33 | 5,32 | 10,62 |
| Завтрак | Гарниры | | Картофельные шарики запеченные п/ф | 170 | | 263,25 | 5,22 | 8,03 | 71,94 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Напиток тёплый из брусники | 200 | | 43,42 | 0,18 | 0,13 | 10,03 |
| Завтрак | Выпечка | | Блинчики без начинки "Смак" | 45 | | 67,31 | 1,08 | 5,05 | 4,4 |
| Завтрак | Кондитерские изделия | | Мёд пчелиный /в инд. уп./ 10 гр | 10 | | 32,8 | 0,08 | | 8,03 |
| 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 |
| | | | | 555 | | 651,96 | 23,99 | 19,21 | 125,82 |
| 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 /овощи п/ф/ | 150 | | 179,24 | 5,34 | 6,63 | 24,53 |
| Завтрак | Третьи блюда | | Напиток тёплый из брусники | 200 | | 43,42 | 0,18 | 0,13 | 10,03 |
| Завтрак | Напитки (каждому) | | Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл | 100 | | 80,9 | 2,9 | 2,5 | 11,7 |
| 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 |
| Завтрак | Фрукты /каждому/ | | Фрукт мандарин свежий | 100 | | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| | | | | 700 | | 612,39 | 22,92 | 21,12 | 82,08 |
| 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 | | Перловка отварная с овощами п/ф | 150 | | 185,54 | 4,19 | 5,82 | 29,03 |
| Обед | Третьи блюда | | Напиток из брусники и клубники | 200 | | 42,88 | 0,19 | 0,11 | 9,95 |
| Обед | Хлеб | | Хлеб пшеничный вит. "Подовый" | 23 | | 46,46 | 1,52 | 0,3 | 10,35 |
| Обед | Хлеб | | Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный | 20 | | 45 | 1,38 | 0,34 | 9,1 |
| | | | | 830 | 138,40 | 797,44 | 27,16 | 33,17 | 102,08 |
| 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 |