

Школа	№69			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