

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	16.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки "Домашние"	45		67,31	1,08	5,05	4,4
Завтрак	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая	90		115,02	16,02	5,04	3,5
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	130		129,79	2,91	2,56	23,75
Завтрак	блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	17		38,25	1,17	0,29	7,74
				545		430,59	22,63	13,62	56,14
Завтрак	Блюда из мяса	ТТК	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	200		301,74	15,36	15,89	23,94
Завтрак	блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
Завтрак	Хлеб		витамин.	33		99,63	2,71	1,25	18,91
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				660		572,19	22,55	20,04	74,29
Полдник	блюда		Напиток кисломолочный "Снежок"	185		144,3	5,55	4,63	20,35
Полдник	Выпечка		Рулет шоколадно-сливочный (Пекарский цех)*	80		284,18	7,48	7,33	49,46
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	91		34,58	0,73	0,18	6,83
				1 300		463,06	13,76	12,14	76,64