

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	17.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Хрустящая редька 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	200		216,89	4,36	3,75	41,35
Завтрак	блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		пшеничный	25		67,5	2,13	1,88	11,25
				555		392,45	7,72	6,08	76,55
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Салаты и закуски		Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из мяса		Запеканка картофельная с рыбой (минтай) пф	200		209,67	12,92	5,6	29,94
Завтрак	блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Хлеб		пшеничный	28		75,6	2,38	2,1	12,6
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				526,5		437,36	21,13	11,55	70,09
Полдник	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ультрапаст.обогащенное Наша Маша 3,2%, 0,2л	200					
Полдник	Выпечка		гр	75		315,3	5,23	9,06	52,35
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт киви свежее	94		44,18	0,75	0,38	7,61
				375		359,48	5,98	9,44	59,96