

Школа	№69			Отд./корп		День	29.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	Блюда из мяса		Перловая каша с тушеной говядиной и овощами	180		268,1	12,62	13,59	23,44
Завтрак	блюда		Кофейный напиток с молоком	200		82,44	3,09	2,52	11,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
				533		464,94	19,81	18,83	54,42
Обед	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Обед	Первые блюда		Суп фасолевый с говядиной п/ф	269		122,98	4,9	6,91	10,15
Обед	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (улитки вес)	150		33,1	0,05	3,63	0,07
Обед	Напитки (каждому)		осветленный восстановленный "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	23					
Обед	Фрукты в основное меню		Фрукт киви свежее	95		44,65	0,76	0,38	7,7
				927	246,10	523,66	17,23	26,61	51,81