

Школа	№69			Отд./корп		День	20.12.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из мяса		Перловая каша с тушеной говядиной и овощами	180		268,1	12,62	13,59	23,44
Завтрак	Третьи блюда		Чай ройбуш	200		0,13			
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 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 "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				520		436,53	18,6	17,03	52,3
Обед	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной п/ф	278		185,29	6,26	9,01	19,57
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры	ТТК	Овощи тушеные	150		55,94	2,67	1,17	8,23
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	31		62,62	2,05	0,4	13,95
Обед	Фрукты в основное меню		Фрукт апельсин свежий	180		77,4	1,62	0,36	14,58
				1 029	246,10	561,23	16,89	14,78	87,6