

Школа	№69			Отд./корп		День	17.01.24		
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	ТТК	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180		271,57	13,82	14,3	21,55
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	200		82,44	3,09	2,52	11,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				<b>530</b>		<b>459,01</b>	<b>20,29</b>	<b>18,86</b>	<b>51,33</b>
Обед	Салаты и закуски		Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80		109,04	6,69	6,98	4,86
Обед	Первые блюда		Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	250		226,15	10,41	6,99	31,02
Обед	Блюда из мяса кур		Чахохбили "По-школьному"из филе куриного с томатами п/ф	90		93,99	11,18	3,64	3,92
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	150		215,34	5,62	4,21	38,39
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Обед	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
				<b>890</b>	<b>246,10</b>	<b>788,92</b>	<b>37,92</b>	<b>24,02</b>	<b>104,49</b>