

Школа	№69			Отд./корп		День	24.01.24		
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 с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	30		78,6	2,25	0,87	15,42
				<b>530</b>		<b>498,54</b>	<b>19,31</b>	<b>17,43</b>	<b>65,26</b>
Обед	Салаты и закуски		Хрустящая тыква 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной п/ф	250		166,63	5,63	8,1	17,6
Обед	Блюда из мяса		Гуляш из говядины п/ф	90		198,81	15,18	14,17	2,7
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	Напитки (каждому)		Сок яблочный восстановленный осветленный "Сады Придонья" 125 мл	125		56,25			13,75
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Батон нарезной в/с	26		68,12	1,95	0,75	13,36
				<b>876</b>	<b>246,10</b>	<b>655,41</b>	<b>27,74</b>	<b>24,7</b>	<b>79,29</b>