

Школа	№69			Отд./корп		День	02.02.24		
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 круп		Каша пшеничная молочная с маслом	180		160,72	4,93	7,76	17,58
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Кисломолочный напиток "Кефир" витаминизир. инд.уп. 100 гр	200					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	30		81	2,55	2,25	13,5
				740		415,86	12,24	13,13	61,97
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	250		145,95	5,45	4,28	22,44
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	90		230,39	13,28	12,37	14,92
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	160		154,34	3,52	5,05	23,59
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен.пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200		56,25			13,75
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	40		108	3,4	3	18
				840	246,10	749,33	27,67	25,04	103,28