

Школа	№69			Отд./корп		День	2/21/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из мяса		Перловая каша с тушеной говядиной и овощами	250		372,36	17,53	18,88	32,55
Завтрак	Третьи блюда		Чай ройбуш	200		0,13			
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	36		108,68	2,95	1,37	20,63
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20					
				606		562,07	23,38	22,75	64,88
Обед	Салатный микс		Овощи свежие (томаты, перец сладкий)	80		19,8	0,94	0,13	3,37
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 свинины п/ф	90		196,79	12,32	14,85	2,7
Обед	Гарниры		Овощи припущенные (рагу овощное)	150		133,26	2,94	3,5	22,4
Обед	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Сладкое блюдо /каждому/		Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	125					
Обед	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20					
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	50		150,95	4,1	1,9	28,65
				965	246,10	728,49	26,76	28,53	88,87