

Школа	№69			Отд./корп		День	3/1/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие с зеленью	80		9,07	0,57	0,08	1,57
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	200		216,89	4,36	3,75	41,35
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80		37,6	0,32	0,32	7,84
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	18		48,6	1,53	1,35	8,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	10		20,2	0,65	0,11	4,15
				588	107,70	393,42	8,26	5,66	77,16
Завтрак	Салаты и закуски		Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	180		173,63	3,96	5,68	26,54
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	31		83,7	2,64	2,33	13,95
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				536	107,70	446,62	16,07	10,97	72,76