

Школа	№69			Отд./корп		День	3/11/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порц. "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная ячневая с маслом	199		214,33	6,81	7,58	29,52
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	200		82,44	3,09	2,52	11,68
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	32		83,84	2,4	0,93	16,45
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				577,3		616,21	18,22	24,44	80,43
Обед	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		57	1,14	4,04	3,35
Обед	Первые блюда		Уха по-ростовски с зеленью (горбуша овощи п/ф)	250		208,06	15,34	9,14	15,91
Обед	Блюда из мяса		Печень "По-строгановски"	100		143,56	13,56	6,55	7,33
Обед	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	160		137,99	3,59	0,71	29,21
Обед	Третьи блюда		Сок яблоко абрикос с мякотью для детей "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	28		84,53	2,3	1,06	16,04
Обед	Фрукты в основное меню		Фрукт киви свежее	100		47	0,8	0,4	8,1
				938	246,10	735,74	38,21	22,36	91,64