

Школа

-

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------|-------------|--------------|---|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак понедельник | гор.блюдо | ТТК 2020 г | Котлеты "Столичные" | 90 | | 83,00 | 8,10 | 4,05 | 3,40 |
| | гор.блюдо | №302/2015 г | Макаронные отварные с сыром | 140 | | 201,00 | 5,39 | 6,65 | 29,98 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | | 64,00 | 0,70 | 0,70 | 13,79 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | № 15/2015 г | Салат из белокачанной капусты со свежими помидорами | 60 | | 68,00 | 0,83 | 6,07 | 2,38 |
| | печенье | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 555 | 64,19 | 484,00 | 16,91 | 17,74 | 63,68 |
| Завтрак вторник | гор.блюдо | ТТК 2021 | Жаркое из птицы (грудки куриные) | 40/120 | | 262,00 | 12,98 | 10,63 | 28,50 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 | Чай с сахаром | 180/7 | | 37,00 | 0,01 | | 9,19 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | | 20 | | 47,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| | | | | 150 | | 169,00 | 3,28 | 7,28 | 22,00 |
| | фрукты | № 338/2015г | Салат из свеклы отварной с маслом | 60 | | 84,00 | 0,85 | 3,71 | 5,02 |
| | | | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| ИТОГО | | | | 510 | 64,19 | 502,00 | 17,23 | 18,09 | 66,43 |
| Завтрак среда | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Сосиски отварные | 100 | | 125 | 8,60 | 4,8 | 11,75 |
| | | | Каша гречневая вязкая с маслом | 140/5 | | 167 | 3,31 | 7,95 | 20,59 |
| | гор.напиток | №348/2015 | Напиток из замороженной черной смородины | 180 | | 49,00 | 0,26 | 0,04 | 11,97 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | хлеб | ТТК 2022 г | Салат из моркови с яблоком | 60 | | 79 | 0,59 | 6,08 | 5,27 |
| ИТОГО | | | | 570 | 64,19 | 488,00 | 14,65 | 19,14 | 63,71 |
| Завтрак четверг | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Плов с говядиной | 40/120 | | 237,00 | 12,20 | 10,60 | 23,09 |
| | гор.напиток | № 648/2004 г | Чай с сахаром | 180/7 | | 37,00 | 0,01 | 0,00 | 9,19 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Плоды свежие (яблоки) | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | | | | 100 | | 47,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | 60 | | 118,00 | 1,24 | 9,14 | 7,61 | |
| ИТОГО | | | | 510 | 64,19 | 483,00 | 16,39 | 15,90 | 79,22 |
| Завтрак пятница | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Ёжики с мясом и рисом в соусе таматном | 60/40 | | 119 | 8,2 | 5 | 10,23 |
| | гор.напиток | ТТК 2021г | Напиток из вишни | 180 | | 52 | 0,56 | 0,03 | 12,41 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Пюре картофельное | 140 | | 136,00 | 3,06 | 4,35 | 20,56 |
| | | № 336/2015 г | Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами | 60 | | 56,00 | 0,85 | 3,65 | 5,02 |
| ИТОГО | | | | 615 | 64,19 | 431 | 14,56 | 13,30 | 62,35 |
| Завтрак суббота | гор.блюдо | № 243/2015 г | Пельмени "Для умников и умниц" отварные переменка | 180/10 | | 386,00 | 16,20 | 16,10 | 44,00 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Напиток из урюка | 180 | | 71 | 0,72 | 0,06 | 16,61 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Плоды свежие (яблоки) | 60 | | 7,00 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| ИТОГО | | | | 530 | 64,19 | 532 | 19,23 | 16,49 | 75,88 |