

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								
<b>ИТОГО</b>				<b>555</b>	<b>64,19</b>	<b>484,00</b>	<b>16,91</b>	<b>17,74</b>	<b>63,68</b>
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>510</b>	<b>64,19</b>	<b>502,00</b>	<b>17,23</b>	<b>18,09</b>	<b>66,43</b>
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
<b>ИТОГО</b>				<b>570</b>	<b>64,19</b>	<b>488,00</b>	<b>14,65</b>	<b>19,14</b>	<b>63,71</b>
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
			Салат "Мечта"	100		47,00	0,4	0,4	9,8
			60		118,00	1,24	9,14	7,61	
<b>ИТОГО</b>				<b>510</b>	<b>64,19</b>	<b>483,00</b>	<b>16,39</b>	<b>15,90</b>	<b>79,22</b>
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
<b>ИТОГО</b>				<b>615</b>	<b>64,19</b>	<b>431</b>	<b>14,56</b>	<b>13,30</b>	<b>62,35</b>
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
<b>ИТОГО</b>				<b>530</b>	<b>64,19</b>	<b>532</b>	<b>19,23</b>	<b>16,49</b>	<b>75,88</b>