

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2020 г	Котлеты "Аппетитные" мясо куриное	90		216,00	13,75	14,75	7,99
	гор.блюдо	№302/2015 г	Каша рисовая вязкая	140		133,00	2,15	3,85	22,35
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42
		№ 15/2015 г	Салат из белокачанной капусты	60		84,00	0,93	1,65	16,25
	печенье								
<b>ИТОГО</b>				<b>555</b>	<b>64,19</b>	<b>511,00</b>	<b>18,10</b>	<b>20,43</b>	<b>64,00</b>
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое по домашнему	40/120		226,00	10,30	10,93	21,63
	гор.напиток	ТТК 2021	Напиток из урюка	200		79,00	0,80	0,06	18,46
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42
				20		47,00	1,52	0,16	9,84
				150		169,00	3,28	7,28	22,00
	фрукты	№ 338/2015г	Салат из моркови	60		106,00	2,32	6,90	8,69
			Десерт фруктовый (яблоки)	60		28,00	0,24	0,24	5,88
<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	Гуляш из птицы	45/45		189	13,16	13,79	2,95
			Макаронные изделия отварные	140		193	5,26	4,17	33,54
	гор.напиток	№348/2015	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42
	хлеб								
		ТТК 2022 г	Салат из свеклы отварной с маслом	60		64	0,29	2,59	9,86
<b>ИТОГО</b>				<b>570</b>	<b>64,19</b>	<b>524,00</b>	<b>19,98</b>	<b>20,73</b>	<b>63,76</b>
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Плов с птицей	40/120		350,00	14,23	16,79	34,23
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Напиток из вишни	200		48,00	0,12	0,03	11,57
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42
			Десерт фруктовый (яблоки)	60		28,00	0,24	0,24	5,88
				100		47,00	0,4	0,4	9,8
			Салат "Здоровье"	60		54,00	1,98	3,21	4,32
<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	Биточки рыбные из фарша мятая	90		123	12,25	5,57	5,92
	гор.напиток	ТТК 2021г	Чай с сахаром, лимонным	200/8/5		34	0,06	0,01	8,14
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68	1,89	0,27	14,13
			Пюре картофельное	140		151,00	3,06	5,95	21,36
			Овощи натуральные соленные	30		132,00	0,24	8,25	14,29
		№ 336/2015 г							
<b>ИТОГО</b>				<b>615</b>	<b>64,19</b>	<b>508</b>	<b>17,50</b>	<b>20,05</b>	<b>63,84</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	Чай с сахаром	200/8		32	0,02	0,00	7,99
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42
			Фрукты свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО</b>				<b>530</b>	<b>64,19</b>	<b>511</b>	<b>17,87</b>	<b>16,68</b>