

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								
ИТОГО				555	64,19	511,00	18,10	20,43	64,00
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
			60		28,00	0,24	0,24	5,88	
ИТОГО				510	64,19	502,00	17,23	18,09	66,43
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
ИТОГО				570	64,19	524,00	19,98	20,73	63,76
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
ИТОГО				510	64,19	483,00	16,39	15,90	79,22
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							
ИТОГО				615	64,19	508	17,50	20,05	63,84
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
	ИТОГО				530	64,19	511	17,87	16,68