

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		199,00	13,79	12,40	7,99	
	гор.блюдо	№ 202/2015 г	Рис отварной	150		212,00	2,30	5,43	38,60	
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34,00	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84	
		№338/2015 г	ТТК	Салат из моркови	60		58,00	0,70	3,05	6,72
<b>ИТОГО</b>				<b>557</b>	<b>66,76</b>	<b>594</b>	<b>19,37</b>	<b>21,25</b>	<b>80,29</b>	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое по домашнему	40/160		291,00	11,24	14,50	28,83	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из урюка	200		79	0,8	0,06	18,46	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84	
	фрукты	№ 338/2015г	Плоды свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>ИТОГО</b>				<b>525</b>	<b>66,76</b>	<b>508,00</b>	<b>14,96</b>	<b>15,32</b>	<b>75,93</b>
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Гуляш из птицы	45/45		149,00	11,07	10,30	2,95	
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Макароны изделия отварные	150		207	5,64	4,46	35,94	
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,25	0,36	18,84	
		ТТК		Салат из свеклы отварной с маслом	60		56,00	0,85	3,65	5,01
<b>ИТОГО</b>				<b>610</b>	<b>66,76</b>	<b>535,00</b>	<b>19,83</b>	<b>18,77</b>	<b>70,73</b>	
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Плов с говядиной	40/160		419,00	15,44	19,29	45,88	
	гор.блюдо	№ 302/2015 г								
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200		44,00	0,10	0,04	10,71	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84	
				Плоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО</b>				<b>530</b>	<b>66,76</b>	<b>601,00</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>	
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Ёжики рыбные с рисом и овощами	90		177,00	11,40	7,95	15,04	
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное	150		146,00	3,28	4,65	22,02	
	гор.напиток	№348/2015 г	Напиток из вишни	200		48,00	0,12	0,03	11,57	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84	
				Салат из белокочанной капусты	60		54,00	0,93	3,05	5,64
<b>ИТОГО</b>				<b>552</b>	<b>66,76</b>	<b>516</b>	<b>18,25</b>	<b>16,04</b>	<b>73,11</b>	
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц"	150/5		280	14,20	12,60	27,40	
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	20/22		91,00	2,52	0,36	18,84	
				Салат из квашенной капусты	60		53,00	0,95	3,05	4,94
				Печенье весовое	30		152,00	2,35	4,69	25,19
<b>ИТОГО</b>				<b>530</b>	<b>66,76</b>	<b>610</b>	<b>20,08</b>	<b>20,71</b>	<b>84,51</b>	