

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Грудка куриная в томатном соусе	45/45		113,00	10,45	6,50	3,27	
	гор.блюдо	№ 202/2015 г	Каша рисовая вязкая	140		182,00	3,25	3,14	35,24	
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		№338/2015 г	ТТК	Салат из белокачанной капусты	60		88,00	0,93	5,10	9,63
ИТОГО				557	64,19	483	16,54	15,01	70,26	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое по домашнему	40/120		189,00	8,64	7,50	21,63	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из урюка	200		111	2,86	2,06	20,34	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
	фрукты	№ 338/2015г	Фрукты свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80	
			ТТК	Салат из моркови	60		97,00	2,03	6,90	6,72
ИТОГО				525	64,19	512,00	15,82	17,13	72,62	
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Гуляш из куриных грудок	45/45		119,00	11,85	6,32	3,69	
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Макароны изделия отварные	140		201	5,39	6,65	29,98	
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34,00	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		ТТК	ТТК	Салат из свеклы отварной с маслом	60		87,00	0,85	5,76	7,89
ИТОГО				610	64,19	509,00	20,04	19,01	63,83	
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Плов с говядиной	40/120		267,00	12,20	10,60	30,65	
	гор.блюдо	№ 302/2015 г								
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		№338/2015 г	ТТК	Плоды свежие (яблоки) Салат "Здоровье"	100 60		47,00 76,00	0,4 0,81	0,4 6,07	9,8 4,32
ИТОГО				530	64,19	490,00	15,32	17,34	66,89	
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		135,00	9,80	4,01	14,89	
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное	140		213,00	3,10	11,16	24,95	
	гор.напиток	№348/2015 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34,00	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
			ТТК	Овощи натуральные соленые	30		9,00	0,24	0,03	2,03
ИТОГО				552	64,19	459	15,09	15,48	64,14	
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц"	180/10		386	16,20	16,10	44,00	
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром	200/8		32	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		ТТК	ТТК	Плоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО				530	64,19	533	18,51	16,77	75,92