

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	Рис отварной	140		209,00	3,57	5,07	37,34	
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	180/7		37,00	0,01		9,19	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		№338/2015 г								
	ТТК		Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	60		84,00	0,98	5,36	6,35	
ИТОГО				557	64,19	511	16,90	17,20	70,28	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое по домашнему	40/120		189,00	8,64	7,50	21,63	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Компот из свежих плодов (яблоки)	180		56	0,07	0,07	13,79	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
	фрукты	№ 338/2015г	Плоды свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80	
				Салат из моркови	60		48,00	3,63	6,90	6,72
ИТОГО				525	64,19	408,00	14,63	15,14	66,07	
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Сосиски отварные	100		125,00	8,60	4,80	11,75	
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Макароны отварные с сыром	140		201	5,39	6,65	29,98	
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Сай 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	
		ТТК		Салат из свеклы отварной с маслом	60		84,00	0,85	3,71	5,02
ИТОГО				610	64,19	515,00	16,74	15,43	70,07	
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Плов с куриными грудками	40/120		317,00	13,14	14,23	34,00	
	гор.блюдо	№ 302/2015 г								
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из урюка	180		71,00	0,72	0,06	16,61	
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13	
		№338/2015 г		Плоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,4	0,4	9,8
			Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		7,00	0,42	0,06	1,14	
ИТОГО				530	64,19	510,00	16,57	15,02	75,68	
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		98,00	9,80	2,01	10,20	
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное с маслом сливочным	140/5		169,00	3,10	7,97	20,59	
	гор.напиток	№348/2015 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	
				Салат из белокачанной капусты	60		86,00	0,93	4,80	9,64
ИТОГО				552	64,19	458	15,73	15,05	63,75	
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц"	180/10		386	16,20	16,10	44,00	
	гор.напиток	ТТК	Напиток из урюку	180		71	0,72	0,06	16,61	
	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
		ТТК								
ИТОГО				530	64,19	572	19,21	16,83	84,54	