

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 | | 201,00 | 13,79 | 12,68 | 7,99 |
| | гор.блюдо | № 202/2015 г | Рис отварной | 150 | | 178,00 | 2,30 | 1,60 | 38,60 |
| | гор.напиток | № 648/2004 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 20/20 | | 89,00 | 2,52 | 0,36 | 18,84 |
| | | | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 15 | | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 0,28 |
| | | №338/2015 г | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 557 | 66,76 | 502 | 18,73 | 14,65 | 73,70 |
| Завтрак вторник | гор.блюдо | ТТК 2021 | Жаркое по домашнему | 40/160 | | 341,00 | 15,58 | 17,16 | 31,02 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32 | 0,02 | 0 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 20/20 | | 89,00 | 2,52 | 0,36 | 18,84 |
| | фрукты | № 338/2015г | Десерт фруктовый (яблоки) | 60 | | 27,00 | 0,24 | 0,24 | 5,88 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 525 | 66,76 | 489,00 | 18,36 | 17,76 | 63,73 |
| Завтрак среда | гор.блюдо | ТТК 2021 г | Гуляш из птицы | 45/45 | | 189,00 | 13,16 | 13,79 | 2,95 |
| | гор.блюдо | № 304/2015 г | Макароны изделия отварные | 150 | | 206 | 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 | | 89,00 | 2,25 | 0,36 | 18,84 |
| | | | ТТК | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 15 | | 3,00 | 0,16 | 0,03 |
| ИТОГО | | | | 610 | 66,76 | 519,00 | 21,23 | 18,64 | 66,29 |
| Завтрак четверг | гор.блюдо | ТТК | Плов с птицей | 40/160 | | 419,00 | 15,44 | 19,29 | 45,88 |
| | гор.блюдо | № 302/2015 г | | | | | | | |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 33,00 | 0,06 | 0,01 | 8,14 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 20/20 | | 89,00 | 2,52 | 0,36 | 18,84 |
| | | | Десерт фруктовый (яблоки) | 60 | | 27,00 | 0,24 | 0,24 | 5,88 |
| ИТОГО | | | | 530 | 66,76 | 568,00 | 18,26 | 19,90 | 78,74 |
| Завтрак пятница | гор.блюдо | ТТК 2021 г | Ёжики рыбные с рисом и овощами | 60/30 | | 183,00 | 11,40 | 8,60 | 15,04 |
| | гор.блюдо | № 312/2015 г | Пюре картофельное | 150 | | 172,00 | 3,28 | 6,10 | 26,10 |
| | гор.напиток | №348/2015 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 20/20 | | 89,00 | 2,52 | 0,36 | 18,84 |
| | | | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 15 | | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 0,28 |
| ИТОГО | | | | 552 | 66,76 | 478 | 17,32 | 15,07 | 68,25 |
| Завтрак суббота | гор.блюдо | № 243/2015 г | Пельмени "Для умников и умниц" | 160/5 | | 336 | 14,20 | 14,94 | 36,10 |
| | гор.напиток | ТТК | Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 33 | 0,06 | 0,01 | 8,14 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 20/20 | | 89,00 | 2,52 | 0,36 | 18,84 |
| | | | Десерт фруктовый (яблоки) | 60 | | 27,00 | 0,24 | 0,24 | 5,88 |
| | | | Печенье весовое | 30 | | 121,00 | 2,07 | 4,14 | 18,98 |
| ИТОГО | | | | 530 | 66,76 | 606 | 19,09 | 19,69 | 87,94 |