

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