

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Котлеты столичные	90		130,00	8,10	9,40	3,40
	гор.блюдо	№ 202/2015 г	Каша гречневая	150		242,00	6,62	5,39	41,87
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	180/7		29,00	0,01		7,19
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
	фрукты	№338/2015 г ТТК	Фрукты свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
ИТОГО				557	64,19	516	17,02	15,46	76,39
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		103,00	8,60	2,80	10,90
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток лимонный	180		55	0,13	0,01	13,01
	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
			Картофель запеченный	160		239,00	4,64	7,71	37,80
		Ассорти овощное	30/30/5		55,00	0,54	5,08	1,71	
ИТОГО				525	64,19	567,00	16,20	16,27	87,35
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Гуляш из феле грудок индейки	45/45		169,00	11,90	8,20	11,86
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Каша рисовая вязкая	150		142	2,30	4,13	23,94
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Компот из плодов сушеных	180		71,00	0,72	0,06	16,61
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
			Фрукты свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	ТТК	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60		67,00	0,77	6,05	2,16	
ИТОГО				610	64,19	564,00	17,98	19,11	78,50
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Сосиски отварные с соусом	100/10		186,00	10,10	10,98	11,75
	гор.блюдо	№ 302/2015 г	Макаронные изделия отваренные	150		207,00	5,64	4,46	35,94
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Компот из свежих плодов	180		44,00	0,07	0,07	10,75
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
		№338/2015 г	Овощи натуральные свежие	60		7,00	0,42	0,06	1,14
ИТОГО				530	64,19	512,00	18,12	15,84	73,71
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		107	9,8	3,01	10,2
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		179	3,32	8,28	22,06
	гор.напиток	№348/2015 г	Чай с сахаром	180/7		29	0,01		7,19
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
		Акт 2018 г	Салат из свеклы отварной с маслом	60		56,00	0,85	3,65	5,02
		Печенье сдобное Шоколадное	30		66,00	1,21	2,30	10,25	
ИТОГО				552	64,19	505	17,08	17,51	68,85
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц" с соусом "Переменка"	150/10		324	13,90	10,90	42,80
	гор.напиток	ТТК	Кисель из концентрата	180		47			11,79
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
			Фрукты свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80
		ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60		45,00	0,56	3,69	2,08
ИТОГО				530	64,19	531	16,75	15,26	80,60