

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		169,00	9,56	10,42	9,23	
	гор.блюдо	№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	140		193,00	5,26	4,17	33,54	
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02		7,99	
	хлеб			10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42	
		№338/2015 г	ТТК	Салат из белокачанной капусты	60		84,00	0,93	1,65	16,25
ИТОГО				557	64,19	524	17,02	16,42	76,43	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Жаркое из птицы	40/120		220,00	10,43	10,06	21,82	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из урюка	200		79	0,8	0,06	18,46	
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42	
	фрукты	№ 338/2015г	Десерт фруктовый	60		28,00	0,24	0,24	5,88	
			ТТК	Салат из моркови	60		106,00	2,32	6,90	8,69
ИТОГО				525	64,19	479,00	15,04	17,44	64,27	
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Сосиски отварные	100		215,00	10,40	12,96	14,26	
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Каша гречневая вязкая	140		134	3,26	4,33	22,13	
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Сай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42	
		ТТК	ТТК	Салат из свеклы отварной с маслом	60		84,00	0,29	2,59	9,86
ИТОГО				610	64,19	511,00	15,22	20,06	63,66	
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Плов с говядиной	40/120		305,00	11,07	13,34	34,55	
	гор.блюдо	№ 302/2015 г								
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из вишни	200		48,00	0,12	0,03	11,57	
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42	
		№338/2015 г	ТТК	Десерт фруктовый	60		28,00	0,24	0,24	5,88
		ТТК	Салат "Здоровье"	60		54,00	1,98	3,21	4,32	
ИТОГО				530	64,19	481,00	14,66	17,00	65,74	
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		123,00	12,25	5,57	5,92	
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное	140		151,00	3,06	5,95	21,36	
	гор.напиток	№348/2015 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34,00	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		68,00	1,89	0,27	14,13	
			ТТК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30		132,00	0,24	8,25	14,29
ИТОГО				552	64,19	508	17,50	20,05	63,84	
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		7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	10/ 10		46,00	1,25	0,18	9,42	
		ТТК	ТТК	Фрукты свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО				530	64,19	511	17,87	16,68	71,21