

Школа

-

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------|-------------|------------------------|---|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак понедельник | гор.блюдо | ТТК 2020 г | Котлеты "Столичные" | 90 | | 83,00 | 8,10 | 4,05 | 3,40 |
| | гор.блюдо | №302/2015 г | Макаронные отварные с сыром | 140 | | 201,00 | 5,39 | 6,65 | 29,98 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | № 15/2015 г | Салат из белокочанной капусты | 60 | | 88,00 | 0,93 | 5,10 | 9,64 |
| | печенье | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 555 | 64,19 | 472,00 | 16,33 | 16,07 | 65,14 |
| Завтрак вторник | гор.блюдо | ТТК 2021 | Жаркое из птицы (грудки куриные) | 40/120 | | 262,00 | 12,98 | 10,63 | 28,50 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 | Напиток из урюка | 200 | | 111,00 | 2,86 | 2,06 | 20,34 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | | 20 | | 47,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| | | | | 150 | | 169,00 | 3,28 | 7,28 | 22,00 |
| | фрукты | № 338/2015г | Салат из моркови | 60 | | 97,00 | 2,03 | 6,90 | 6,72 |
| | | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| ИТОГО | | | | 510 | 64,19 | 502,00 | 17,23 | 18,09 | 66,43 |
| Завтрак среда | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Сосиски отварные | 100 | | 125 | 8,60 | 4,8 | 11,75 |
| | | | Каша гречневая вязкая | 140 | | 134 | 3,26 | 4,33 | 22,13 |
| | гор.напиток | №348/2015 | Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 34,00 | 0,06 | 0,01 | 8,14 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | хлеб | ТТК 2022 г | Салат из свеклы отварной с маслом | 60 | | 87 | 0,85 | 5,76 | 7,89 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 570 | 64,19 | 448,00 | 14,66 | 15,17 | 64,04 |
| Завтрак четверг | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Плов с говядиной | 40/120 | | 267,00 | 12,20 | 10,60 | 30,65 |
| | гор.напиток | № 648/2004 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | | | | 100 | | 47,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | Салат "Здоровье" | 60 | | 76,00 | 0,81 | 6,07 | 4,32 |
| ИТОГО | | | | 510 | 64,19 | 483,00 | 16,39 | 15,90 | 79,22 |
| Завтрак пятница | гор.блюдо | ТТК 2022 г | Ёжики с мясом и рисом в соусе таматном | 60/40 | | 119 | 8,2 | 5 | 10,23 |
| | гор.напиток | ТТК 2021г | Напиток из урюка | 200 | | 111 | 2,86 | 2,06 | 20,34 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Пюре картофельное | 140 | | 213,00 | 3,10 | 11,16 | 24,95 |
| | | | Овощи натуральные соленные | 30 | | 9,00 | 0,24 | 0,03 | 2,03 |
| | | № 336/2015 г | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | 615 | 64,19 | 520 | 16,29 | 18,52 | 71,68 |
| Завтрак суббота | гор.блюдо | № 243/2015 г | Пельмени "Для умников и умниц" отварные переменка | 180/10 | | 386,00 | 16,20 | 16,10 | 44,00 |
| | гор.напиток | ТТК 2021 г | Чай с сахаром | 200/8 | | 32 | 0,02 | 0,00 | 7,99 |
| | хлеб | | Хлебная корзина | 15/15 | | 68,00 | 1,89 | 0,27 | 14,13 |
| | | | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| ИТОГО | | | | 530 | 64,19 | 533 | 18,51 | 16,77 | 75,92 |