

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2020 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	100		169,00	9,56	10,42	9,23
	гор.блюдо	№302/2015 г	Макаронные изделия отварные	150		207,00	5,64	4,46	35,94
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84
		№ 15/2015 г	Салат из моркови	60		58,00	0,70	3,05	6,72
	печенье								
ИТОГО				555	66,76	557,00	18,44	18,29	78,72
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/160		296,00	11,39	14,90	29,09
	гор.напиток	ТТК 2021	Напиток из урюка	200		79,00	0,80	0,06	18,46
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84
				20		47,00	1,52	0,16	9,84
				150		169,00	3,28	7,28	22,00
	фрукты		Плоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
ИТОГО				510	66,76	502,00	17,23	18,09	66,43
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Сосиски отварные	100		185	12,50	11,8	7,20
			Каша гречневая вязкая	150		144	3,50	4,64	22,02
	гор.напиток	№348/2015	Напиток из замороженной черной смородины	200		44,00	0,10	0,04	10,71
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84
	хлеб	ТТК 2022 г	Салат из свеклы отварной с маслом	60		56	0,85	3,65	5,01
ИТОГО				570	66,76	520,00	19,47	20,49	63,78
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Плов с говядиной	40/160		373,00	12,22	15,61	46,03
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84
			Плоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
ИТОГО				510	66,76	483,00	16,39	15,90	79,22
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		143	12,2	7,8	5,92
	гор.напиток	ТТК 2021г	Напиток из урюка	200		79	0,8	0,06	18,46
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91	2,52	0,36	18,84
			Пюре картофельное	150		146,00	3,28	4,65	22,02
			Салат из белокочанной капусты	60		54,00	0,93	3,05	5,64
ИТОГО				615	66,76	513	19,73	15,92	70,88
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц" отварные переменка	150/5		280,00	14,20	12,60	27,40
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		34	0,06	0,01	8,14
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		91,00	2,52	0,36	18,84
			печенье весовое	34		152,00	2,35	4,69	25,19
			Салат из квашенной капусты	60		53,00	0,95	3,05	4,94
ИТОГО				530	66,76	610	20,08	20,71	84,51