

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2020 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		75,00	4,60	4,00	5,23
	гор.блюдо	№302/2015 г	Макаронные изделия отварные	150		207,00	5,64	4,46	35,94
	гор.напиток	ТТК 2021 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
		№ 15/2015 г	Ассорти овощное	30/30/5		55,00	0,54	5,08	1,71
	печенье		Печенье сдобное Вкусное	30		47,00	2,10	2,10	5,10
<b>ИТОГО</b>				<b>555</b>	<b>64,19</b>	<b>523,00</b>	<b>15,49</b>	<b>15,97</b>	<b>78,72</b>
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Котлеты "Аппетитные" с соусом томатным	80/10		158,00	11,20	4,45	18,50
	гор.напиток	ТТК 2021	Напиток из замороженной черной смородины	180		40,00	0,09	0,04	9,64
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
			Пюре картофельное	20		47,00	1,52	0,16	9,84
			Пюре картофельное	150		169,00	3,28	7,28	22,00
	фрукты	№ 338/2015г	Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	60		67,00	0,77	6,05	2,16
<b>ИТОГО</b>				<b>510</b>	<b>64,19</b>	<b>502,00</b>	<b>17,23</b>	<b>18,09</b>	<b>66,43</b>
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Плов с куриными грудками	50/150		312	14,01	12,3	35,20
			Плоды свежие	100		47	0,40	0,40	9,80
	гор.напиток	№348/2015	Напиток из шиповника	180		37,00	0,01	0,00	9,16
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
	хлеб								
		ТТК 2022 г	Салат из моркови	60		58	0,70	3,05	6,72
<b>ИТОГО</b>				<b>570</b>	<b>64,19</b>	<b>522,00</b>	<b>17,01</b>	<b>16,02</b>	<b>75,01</b>
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Котлеты домашние	90		118,00	7,10	10,10	10,90
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Компот из замороженной компотной смеси	180		41,00	0,12	0,02	10,04
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
			Каша гречневая	150		242,00	6,62	5,39	41,87
				100		47,00	0,4	0,4	9,8
			Овощи натуральные свежие	60		14,00	0,66	0,12	2,28
<b>ИТОГО</b>				<b>510</b>	<b>64,19</b>	<b>483,00</b>	<b>16,39</b>	<b>15,90</b>	<b>79,22</b>
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90		107	9,8	3,01	10,2
	гор.напиток	ТТК 2021г	Компот из замороженной вишни	180		43	0,11	0,03	10,41
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68	1,89	0,27	14,13
			Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		179,00	3,32	8,28	22,06
			Салат из свеклы отварной с маслом	60		56,00	0,85	3,65	5,02
	фрукты	№ 336/2015 г	Плоды свежие	100		47,00	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО</b>				<b>615</b>	<b>64,19</b>	<b>500</b>	<b>16,37</b>	<b>15,64</b>	<b>71,62</b>
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Сосиски отварные с соусом	100/10		186,00	10,10	10,98	11,75
			Макаронные изделия отваренные	150		207,00	5,64	4,46	35,94
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	180		41	0,12	0,02	10,03
	хлеб		Хлебная корзина	15/15		68,00	1,89	0,27	14,13
			Овощи натуральные свежие	60		7,00	0,42	0,06	1,14
<b>ИТОГО</b>				<b>530</b>	<b>64,19</b>	<b>509</b>	<b>18,17</b>	<b>15,79</b>	<b>72,99</b>