

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
ИТОГО				555	64,19	523,00	15,49	15,97	78,72
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
ИТОГО				510	64,19	502,00	17,23	18,09	66,43
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
ИТОГО				570	64,19	522,00	17,01	16,02	75,01
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
ИТОГО				510	64,19	483,00	16,39	15,90	79,22
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
ИТОГО				615	64,19	500	16,37	15,64	71,62
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
ИТОГО				530	64,19	509	18,17	15,79	72,99