

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак понедельник	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		205,00	13,79	13,05	7,99	
	гор.блюдо	№ 202/2015 г	Рис отварной	150		178,00	2,30	1,60	38,60	
	гор.напиток	№ 648/2004 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,52	0,36	18,84	
			№338/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		2,00	0,10	0,01	0,28
ИТОГО				557	66,76	506	18,73	15,02	73,70	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое по домашнему	40/160		341,00	15,58	17,16	31,02	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200		44	0,1	0,04	10,71	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,52	0,36	18,84	
	фрукты	№ 338/2015г	Десерт фруктовый (яблоки)	60		27,00	0,24	0,24	5,88	
	ИТОГО				525	66,76	501,00	18,44	17,80	66,45
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Гуляш из птицы	45/45		183,00	11,85	13,79	2,95	
	гор.блюдо	№ 304/2015 г	Макароны изделия отварные	150		206	5,64	4,46	35,94	
	гор.напиток	ТТК 2023 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,25	0,36	18,84	
			ТТК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		3,00	0,16	0,03	0,57
ИТОГО				610	66,76	513,00	19,92	18,64	66,29	
Завтрак четверг	гор.блюдо	ТТК	Плов с птицей	40/160		373,00	12,22	15,61	46,03	
	гор.блюдо	№ 302/2015 г								
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Напиток из урюка	200		68,00	0,80	0,06	16,13	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,52	0,36	18,84	
				Десерт фруктовый (яблоки)	60		27,00	0,24	0,24	5,88
ИТОГО				530	66,76	557,00	15,78	16,27	86,88	
Завтрак пятница	гор.блюдо	ТТК 2021 г	Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		183,00	11,40	8,60	15,04	
	гор.блюдо	№ 312/2015 г	Пюре картофельное	150		172,00	3,28	6,10	26,10	
	гор.напиток	№348/2015 г	Чай с сахаром	200/8		32,00	0,02	0,00	7,99	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,52	0,36	18,84	
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		2,00	0,10	0,01	0,28
ИТОГО				552	66,76	478	17,32	15,07	68,25	
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Пельмени "Для умников и умниц"	160/5		336	15,11	16,11	39,96	
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		33	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		93,00	2,62	0,38	19,74	
				овощи натуральные свежие (помидоры)	30		6,00	0,33	0,06	1,14
				Печенье весовое	30		121,00	2,07	4,14	18,98
ИТОГО				530	66,76	589	20,19	20,70	87,96	