

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		163,00	9,56	9,79	9,23	
	гор.блюдо	№302/2015 г	Макаронные изделия отварные	150		207,00	5,64	4,47	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		89,00	2,52	0,36	18,84	
		№ 15/2015 г								
	печенье			Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		2,00	0,10	0,01	0,28
ИТОГО				555	66,76	493,00	17,84	14,63	72,28	
Завтрак вторник	гор.блюдо	ТТК 2021	Жаркое из птицы	40/160		313,00	11,39	16,75	29,09	
	гор.напиток	ТТК 2021	Напиток из урюка	200		78,00	0,80	0,06	18,46	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		98,00	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		Десерт фруктовый (яблоки)	60		27,00	0,24	0,24	5,88	
ИТОГО				510	66,76	502,00	17,23	18,09	66,43	
Завтрак среда	гор.блюдо	ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		201	13,79	12,68	7,99	
			Каша гречневая вязкая	150		165	2,98	4,03	29,13	
	гор.напиток	№348/2015	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		33,00	0,06	0,01	8,14	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89,00	2,52	0,36	18,84	
	хлеб									
		ТТК 2022 г		Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		3	0,16	0,03	0,57
ИТОГО				570	66,76	491,00	19,51	17,11	64,67	
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		89,00	2,52	0,36	18,84	
				Десерт фруктовый (яблоки)	60		27,00	0,24	0,24	5,88
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		145	11,01	8,5	6,03	
	гор.напиток	ТТК 2021г	Напиток из урюка	200		78	0,8	0,06	18,46	
	хлеб		Хлебная корзина	20/20		89	2,52	0,36	18,84	
				Пюре картофельное	150		172,00	3,28	6,10	26,10
				Овощи натуральные свежие (огурцы)	20		2,00	0,14	0,02	0,38
ИТОГО				615	66,76	486	17,75	15,04	69,81	
Завтрак суббота	гор.блюдо	№ 243/2015 г	Сосиски отварные	100		182,00	11,69	11,80	7,20	
			Макаронные изделия	150		207,00	5,64	4,46	35,95	
	гор.напиток	ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		32	0,02	0,00	7,99	
	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	537	20,11	16,86	75,86	