

Школа MAOY "Прогимназия №64"

Отд./корп

День 17.03.2022

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Салат | | Огурец свежий порциями | 30 | | 4,31 | 0,24 | 0,03 | 0,77 |
| | Второе блюдо | ТТК-89н | Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (горошек конс.) | 90 | | 162,11 | 14,58 | 7,45 | 9,19 |
| | Гарнир | 520/04 | Пюре картофельное | 150 | | 145,93 | 3,31 | 4,91 | 22,12 |
| | Гор. напиток | 686/04 | Чай с лимоном с печ. сахарн в ассорт. | 224 | | 124,8 | 1,55 | 2,76 | 23,44 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябиноушка" | 30 | 55,55 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

Школа MAOY "Прогимназия №64"

Отд./корп

День 17.03.2022

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Доп. питание | Фрукты | | Десерт фруктовый Яблоко | 140 | | 57,68 | 0,56 | 0,56 | 12,6 |
| | Первое блюдо | 139/04 | Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикад | 275 | | 202,61 | 12,57 | 12,16 | 10,7 |
| | Напиток | ТТК-265н | Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины | 200 | | 67,06 | 0,12 | 0,04 | 16,55 |
| | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" | 36,25 | | 74,49 | 2,03 | 0,4 | 15,7 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябиноушка" | 30 | 44,60 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

Школа MAOY "Прогимназия №64"

Отд./корп

День 17.03.2022

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Салат | | Огурец свежий порциями | 30 | | 4,31 | 0,24 | 0,03 | 0,77 |
| | Второе блюдо | ТТК-89н | Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (горошек конс.) | 90 | | 162,11 | 14,58 | 7,45 | 9,19 |
| | Гарнир | 520/04 | Пюре картофельное | 150 | | 145,93 | 3,31 | 4,91 | 22,12 |
| | Гор. напиток | 686/04 | Чай с лимоном с печ. сахарн в ассорт. | 224 | | 124,8 | 1,55 | 2,76 | 23,44 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябиноушка" | 30 | 55,55 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

Школа MAOY "Прогимназия №64"

Отд./корп

День 17.03.2022

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|--------------|----------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Первый завтрак | Гарнир | 311/04 | Каша молочная пшенная с маслом | 205 | 13,22 | | | | |
| | Гор. напиток | ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | 0,90 | 21,5 | 0,2 | 0,05 | 5,06 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябиноушка" | 30 | 2,26 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| Доп. питание | Первое блюдо | 139/04 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,13 | 106,24 | 4,86 | 3,25 | 14,38 |
| | Хлеб | | Хлеб "Дарницкий" | 36,25 | 2,21 | 74,49 | 2,03 | 0,4 | 15,7 |
| Ужин | Второе блюдо | ТТК-393 | Голубцы с мясом и рисом "Ленивые" | 200 | 46,86 | 319,75 | 12,67 | 22,42 | 16,82 |
| | Напиток | ТТК-268н | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма | 200 | 3,59 | 82,64 | | | 20,66 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябиноушка" | 30 | 2,26 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

Школа MAOY "Прогимназия №64"

Отд./корп

День 17.03.2022

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|---------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Закуска | 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 40 | 9,98 | 122,5 | 3,79 | 5,27 | 14,98 |
| | Гарнир | 311/04 | Каша молочная пшенная с маслом | 210 | 16,65 | 247,46 | 7,57 | 7,47 | 37,5 |
| | Гор. напиток | ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | 0,90 | 21,5 | 0,2 | 0,05 | 5,06 |