Школа МАОУ СОШ № 10 Отд./корп День 26.05.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | № 614 (601/2013) | Плов из куринного филе | 220 | 40,80 | 161,60 | 13,04 | 12,40 | 33,00 |
| | | № 157 (1/13/2015) | Масло сливочное для бутербродов | 10 | 7,31 | 58,00 | 0,10 | 6,40 | 0,12 |
| | гор.напиток | № 2 (686/2004) | Чай с лимоном | 200 | 4,25 | 60,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 |
| | хлеб | ТТК № 58 | Хлеб ржаной с отрубями | 20 | 1,06 | 50,90 | 1,64 | 0,40 | 9,72 |
| | | ТТК № 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 39 | 1,76 | 76,50 | 2,46 | 0,64 | 14,58 |
| | | № 89 (97/2004) | Сыр (порциями) | 10 | 8,04 | 30,00 | 2,60 | 2,70 | 0,00 |
| | | ТТК № 161 | Яблоки | 180 | 15,78 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 17,64 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | № 79 (110/2004) | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 12,01 | 96,80 | 1,76 | 4,24 | 12,96 |
| | | ТТК № 81 | Сметана для супа | 5 | 1,27 | 10,50 | 0,15 | 0,10 | 0,00 |
| | 2 блюдо | ТТК № 349 | Шашлычок из куринного филе | 95 | 66,98 | 122,40 | 21,60 | 4,00 | 0,00 |
| | гарнир | № 218 (553/2004) | Сложный гарнир | 90 | 18,80 | 115,00 | 2,80 | 3,70 | 16,20 |
| | | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | ТТК № 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 51 | 2,30 | 178,50 | 5,74 | 1,52 | 34,02 |
| | хлеб черн. | ТТК № 58 | Хлеб ржаной с отрубями | 30 | 1,59 | 76,50 | 2,46 | 0,64 | 14,58 |
| | | ТТК № 28 | Напиток из свежезамороженных плодов и ягод | 200 | 8,05 | 102,00 | 0,20 | 0,10 | 25,00 |
| | | | | | | | | | |