Школа	ГБОУ Лицей № 126	Отд./корп		День	6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК-190	КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	123,40	179,93	6,75	6,83	22,88
	гор.напиток	ТТК-430	ЧАЙ С САХАРОМ	180		58,69	0,27	0,08	14,22
	хлеб	ТТК-7	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40		108,40	4,7	4,8	11,6
	фрукты	338,2017	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		47,00	0,4	0,4	9,8
	к/мол. прод.	ТТК-435,06	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150		129,00	4,2	3,8	19,5
Итого за завтрак				620		523,02	16,32	15,91	78,00
Обед	закуска	20,2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	185,20	54,00	0,9	4	2,8
	1 блюдо	ТТК-66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	220		118,14	4,52	7,75	6,74
	2 блюдо	ТТК-291,01	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	240		285,60	15,10	10,20	33,35
	гарнир								
	хлеб бел.	ТТК-602, ТТК-907	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50		97,93	1,62	1,45	19,5
	хлеб черн.	ТТК-904	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		86,20	2,73	0,33	18,07
	напиток	ТТК-444,01	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200		88,20	1	0,2	20,6
Итого за обед				810		730,07	25,87	23,93	101,06