Школа	ГБОУ Лицей № 126	Отд./корп		День	10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК-215	ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ	150	123,40	280,18	13,5	14,42	24,1
	гор.напиток	ТТК-430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180		55,53	0,18	0,09	13,5
	хлеб	ТТК-907	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25		51,88	1,37	0,74	9,88
	фрукты	ТТК-101,01	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125		45,00	0	0	11,25
	сладкое	ТТК-640	ВАФЛИ	20		68,05	0,55	0,65	15
Итого за завтрак				500		500,64	15,60	15,90	73,73
Обед	закуска	11,2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	185,20	52,00	0,9	3	4,6
	1 блюдо	ТТК-73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	240		165,72	6,98	7	18,7
	2 блюдо	ТТК-1069,04	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100		158,24	9,55	7,16	13,9
	гарнир	54-1г РПН 2022	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		196,80	5,4	4,9	32,8
	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	20		43,10	1,37	0,17	9,03
	напиток	ТТК-401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		62,90	0,5	0,1	15
Итого за обед				820		776,69	26,32	23,78	113,53