Школа	ГБОУ Лицей № 126	Отд./корп		День	3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК-283, ТТК-225	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	123,40	309,70	11,08	11,90	39,58
	гор.напиток	54-3гн РПН 2022	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180		25,11	0,27	0,00	6,03
	хлеб	ТТК-907	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		41,50	1,10	0,59	7,90
	к./мол.прод.	ТТК-435,06	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150		129,00	4,20	3,80	19,50
	фрукты	ТТК-688	МАНДАРИН	100		38,00	0,80	0,20	7,50
Итого за завтрак				600		543,31	17,45	16,49	80,51
Обед	закуска	ТТК-21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	185,20	52,40	0,80	3,60	4,20
	1 блюдо	54-7с РПН 2022	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	240		159,40	7,62	3,96	23,32
	2 блюдо	ТТК-309	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110		184,94	9,93	9,70	14,47
	гарнир	ТТК-334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150		132,82	3,47	4,96	18,58
	хлеб бел.	ТТК-602 ТТК-907	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50		97,93	1,62	1,45	19,50
	хлеб черн.	ТТК-904	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		43,10	1,37	0,17	9,03
	напиток	ТТК-394,01	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		103,50	0,03	0,10	25,40
Итого за обед				830		774,09	24,84	23,94	114,50