Школа	ГБОУ Лицей № 126	Отд./корп		День	4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	119, 2022	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	123,40	204,00	5,25	6,71	30,90
	гор.напиток	ТТК-430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200		61,70	0,20	0,10	15,00
	хлеб	ТТК-7	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40		108,40	4,70	4,80	11,60
	фрукты	338, 2017	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	к/мол. прод.	ТТК-435	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200		104,00	5,60	4,90	9,30
Итого за завтрак				690		525,10	16,15	16,91	76,60
Обед	закуска	11, 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	185,20	52	0,9	3	4,6
	1 блюдо	ТТК-106,05	СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	200		96,2	5,5	3,8	10
	2 блюдо	ТТК-54-9м	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240		318,48	12,96	16,56	29,4
	гарнир								
	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	40		86,2	2,73	0,33	18,07
	напиток	ТТК-444,01	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200		88,2	1	0,2	20,60
Итого за обед				790		739,01	24,71	25,34	102,17