

Школа ГБОУ СОШ №149 Калининского района Отд./корп  День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190 / ТТК-689	Каша молочная из пшена и риса "Дружба" с плодами консервированными (персики)	150/20	63	219.1	4.6	10.6	35.1
	гор.напиток	430	Чай с вареньем	200		41.9	0.1	0.0	10.8
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	35		107.0	5.0	5.0	10.3
	фрукты	ТТК-688/1	Банан свежий	180		54.0	0.5	0.1	15.1
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-19/1	Огурец свежий	60	110	8.4	0.5	0.1	1.5
	1 блюдо	95	Суп из овощей с говядиной, сметаной и зеленью (ТТК-252)	200/5/5		154.3	3.1	3.9	17.0
	2 блюдо	265	Плов	150		488.8	11.0	19.4	39.1
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	ТТК-907	Батон нарезной обогащенный	50		131.0	3.8	1.5	25.7
	хлеб черн.	ТТК-904	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		81.6	2.6	0.4	17.0
	напиток	ТТК-437	Напиток брусничный с витамином "С"	200		25.5	0.1	0.0	11.3
кисломол. продукт	ТТК-435	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	100	54.8	2.7	2.5	4.4		