

Школа **ГБОУ СОШ №149 Калининского района** Отд./корп  День **11**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны с сыром	135/15	63	302.5	8.1	15.98	35.3
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200		141.1	3.8	3.0	24.5
	хлеб	ТТК-904	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20		40.8	1.3	0.2	8.5
	фрукты	ТТК-688/1	Яблоко свежее	100		47.0	0.4	0.4	9.8
		ТТК-16	Бутерброд с ветчиной	20/15		101.1	4.8	4.6	10.3
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-20/1	Огурец соленый	60	110	7.8	0.5	0.1	1.0
	1 блюдо	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5		125.9	3.5	6.1	10.3
	2 блюдо	277	Гуляш из отварного мяса	80		210.1	18.2	18.2	15.8
	гарнир	335	Пюре картофельное	150		144.5	3.2	5.1	21.5
	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	441	Напиток из плодов шиповника с витамином "С"	200		132.5	0.7	0.3	28.8