

Школа ГБОУ СОШ №149 Калининского района Отд./корп  День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	63	250.1	5.5	11.6	26.9
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200		141.1	3.8	3.0	24.5
	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-49/3	Салат из свеклы с маслом растительным	60	110	48.1	0.9	2.0	6.6
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем, курой, сметаной и зеленью (ТТК-307/1)	200/5/5		184.7	2.8	9.7	15.1
	2 блюдо	272	Котлеты рыбные любительские	80		152.3	14.0	4.4	4.6
	гарнир	335	Пюре картофельное	150		144.5	3.20	5.10	21.50
	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-394	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200		110.9	0.3	0.1	27.1