



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 39

прием пищи	раздел	№ рец.	блюдо	выход	цена	ккал	белки	жиры	углеводь
------------	--------	--------	-------	-------	------	------	-------	------	----------

СРЕДА 21 сентября 2022г.

**БЕСПЛАТНЫЙ ЗАВТРАК**

1-4 Кл

		№420/10	Йогурт	110		71	2,5	2,9	9
гор.блюдо	ТТК		Тефтели из индейки с соусом сметанным	80/50		63	5,08	4,6	0,28
гарнир	ТТК	№469/13	Макароны цветные отварные	180		239	6,3	8,7	33,7
гор.напиток	ТТК	№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10		101	3,16	2,67	15,95
хлеб бел	ТТК		Батон витаминный с микронутриентами	31		86,8	2,48	0,62	17,67
хлеб черн	ТТК		Хлеб полезный с микронутриентами	20		42	1,4	0,2	8,6
						<b>602,8</b>	<b>20,9</b>	<b>19,7</b>	<b>85,2</b>

**ЗАВТРАК**

		№420/10	Йогурт	110	26,16	71	2,5	2,9	9	
		№209/17	Яйцо вареное	1 шт	10,8	262,65	13,21	18,49	10,26	
гарнир	ТТК		Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	21,93	229	6,6	5,8	37,6	
гор.напиток	ТТК	№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	8,09	62	0,13	0,02	15,2	
хлеб бел	ТТК		Батон витаминный с микронутриентами	49	6,5	137,2	3,92	0,98	27,93	
хлеб черн	ТТК		Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,52	42	1,4	0,2	8,6	
						<b>75,00</b>	<b>803,85</b>	<b>27,76</b>	<b>28,39</b>	<b>108,59</b>

**ОБЕД**

1 блюдо	ТТК	№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	25/250	13,02	123,4	5,44	4,49	20	
доп.гарнир	ТТК		Кукуруза консервированная д/г	50	20,91	34,8	1,73	0,36	5,94	
2 блюдо	ТТК	№337/13	Рыба, запечённая с яйцом	100	23,37	262	20,1	9,6	23,7	
гарнир	ТТК	№460/13	Рис отварной	180	16,76	220	5,8	5,4	37	
напиток	ТТК	№389/17	Сок	200	13,53	120	1,4	0,2	26,4	
хлеб черн	ТТК		Хлеб полезный с микронутриентами	35	2,67	73,5	2,45	0,35	15,05	
хлеб бел	ТТК		Батон витаминный с микронутриентами	35	4,74	98	2,8	0,7	19,95	
						<b>95,00</b>	<b>931,7</b>	<b>39,72</b>	<b>21,1</b>	<b>148,04</b>

**ПОЛДНИК**

муч.изделие	ТТК	№604/13	Сдоба деревенская	100	12,57	296	7,5	4,13	60	
напиток	ТТК	№342/17	Напиток из шиповника +С	200	7,43	103,0	0,7	0,3	24,4	
						<b>20,00</b>	<b>399,00</b>	<b>8,20</b>	<b>4,43</b>	<b>84,40</b>

ДИРЕКТОР МУП КП

ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПР-ОМ