

Школа

ГБОУ лицей 144

 Отд./корп

--

День

11.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189/ ТТК-689	Каша рисовая с плодами консервированными (персики)	150/20	63	212,0	3,7	12,90	30,6
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60,5	0,2	0,0	15,0
	хлеб	ТТК-5	Бутерброд с колбасой варено-копченой	20/15		112,6	4,1	6,1	10,3
	фрукты	ТТК-688/1	Яблоко свежее	100		47,0	0,4	0,4	9,8
		ТТК-435	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	100		54,8	2,7	2,5	4,4
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-19/1	Огурец свежий	60	110	8,4	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп картофельный с бобовыми и гречками (№73,2008)	200/10		137,4	5,8	2,6	23,1
	2 блюдо	ТТК-280	Рулет мясной с луком и яйцом	80		263,4	18,8	24,8	32,1
	гарнир	331	Макаронные изделия отварные	150		203,5	5,4	4,7	34,9
	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

Школа

ГБОУ лицей 144

 Отд./корп

--

День

12.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшенная 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

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп День 13.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (ТТК-87/1)	150	63	385,2	24,6	16,9	31,9
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200/5		62,1	0,2	0,0	15,2
	хлеб	ТТК-16	Бутерброд с ветчиной	20/15		101,1	4,8	4,6	10,3
	фрукты	ТТК-688/1	Груша	100		47,0	0,4	0,3	10,3
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-22/1	Помидор свежий	60	110	14,4	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	91	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью (ТТК-252)	200/5/5		144,5	3,5	3,9	17,4
	2 блюдо	283	Тефтели, тушеные в томатном соусе	80		138,8	7,9	9,3	15,9
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	150		198,6	3,4	5,3	33,8
	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	401	Компот из сушеных ягод с витамином "С"	200		112,6	0,5	0,1	27,4

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп День 14.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	63	282,4	7,2	13,0	22,7
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60,5	0,2	0,0	15,0
	хлеб	ТТК-5	Бутерброд с ветчиной варено-копченой	20/15		112,6	4,1	6,1	10,3
	фрукты	ТТК-688/1	Яблоко свежее	100		47,0	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2									
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	60	110	49,8	1,0	3,1	4,6
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и зеленью (ТТК-307/1)	200/5		106,9	3,6	3,1	16,2
	2 блюдо	314	Котлеты рубленые из птицы	80		252,6	13,0	16,9	18,3
	гарнир	351	Рагу овощное (3-й вариант)	150		100,5	2,1	5,1	11,3
	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-377	Компот из плодов консервированных с витамином "С"	200		102,1	0,2	0,0	25,0
	кисломол. продукт	ТТК-435	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	100		54,8	2,7	2,5	4,4

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп День 15.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5		330,5	6,5	14,0	20,5

	гор.напиток	430	Чай с вареньем	200	63	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-20/1	Огурец соленый	60	110	7,8	0,5	0,1	1,0
	1 блюдо	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью (ТТК-252)	200/5/5		128,4	3,0	3,8	10,3
	2 блюдо	258	Жаркое по-домашнему	150		447,6	13,1	18,4	38,8
	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

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп День 18.10.2021

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
		2	Бутерброд с джемом	20/15		92,1	1,6	0,6	20,6
	фрукты	ТТК-688/1	Яблоко свежее	100		47,0	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-19/1	Огурец свежий	60		8,4	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	88	Щи из кашеной капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью (ТТК-252)	200/5/5		156,5	2,9	5,4	16,1

2 блюдо	299	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150	110	417,0	15,5	15,0	31,1
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	437	Напиток клюквенный с витамином "С"	200		25,5	0,1	0,0	11,3

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп

День 19.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	63	193,6	5,8	10,1	28,1
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60,5	0,2	0,0	15,0
	хлеб	ТТК-16	Бутерброд с ветчиной	20/15		101,1	4,8	4,6	10,3
	фрукты	ТТК-688/1	Банан свежий	180		54,0	0,5	0,1	15,1
Завтрак 2									
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	60	110	49,8	1,0	3,1	4,6
	1 блюдо	99	Суп картофельный с бобовыми и гренками (№73, 2008)	200/10		137,4	5,8	2,6	23,1
	2 блюдо	ТТК-312	Индейка, тушеная в томатном соусе	80		256,1	16,9	21,2	18,4
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150		207,0	3,62	4,62	37,89
	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	401	Компот из сушеных ягод с витамином "С"	200		112,6	0,5	0,1	27,4

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп

День 20.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (ТТК-877/1)	150	63	385,2	24,6	16,9	31,9
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200/5		62,1	0,2	0,0	15,2
	хлеб	ТТК-5	Бутерброд с колбасой варено-копченой	20/15		112,6	4,1	6,1	10,3
	фрукты	ТТК-688/1	Груша свежая	100		47,0	0,4	0,3	10,3
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	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и зеленью (ТТК-307/1)	200/5		106,9	3,6	3,1	16,2
	2 блюдо	239	Биточки рыбные	80		170,9	12,3	18,9	28,0
	гарнир	125	Картофельное пюре с морковью	150		143,8	3,1	5,6	20,0
	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-377	Компот из плодов консервированных с витамином "С"	200		102,1	0,2	0,0	25,0

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

Школа ГБОУ лицей 144 Отд./корп

День 22.10.2021

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