Школа	454	Отд./корп								День	14.09.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150	114,5	199,00	6,20	7,90	25,70
	доп.блюдо	14	Сыр (порциями)	20		72,00	4,60	5,93	0,00
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40		101,20	2,90	1,00	19,70
	фрукты								
	кисломол.	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125		100	4	3,1	13
Завтрак 2									
Обед	закуска	70	Огурец солёный	60	171,8	13,20	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	205		82,00	2,70	3,20	11,50
	2 блюдо	ТК № 23	Котлеты рубленые из птицы	90		286,00	14,40	14,20	15,40
	гарнир	349	Рис отварной	150		210,00	3,60	5,60	36,40
	напиток	425	Компот из смеси сухофруктов	180		63,00	0,50	0,06	15,10
	хлеб бел.	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20		50,60	1,45	0,50	9,85
	хлеб черн.	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микро	40		72,00	1,88	0,88	19,90