

ШКОЛЬНЫЙ ДАТЧ

180руб.

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75
549/2022	ФРИКАДЕЛКИ "НАПОЛИ"	100	8,72	11,91	9,46	189,0
ПП	СОЛОМКА "ПИФ ПАСФ"	40	4,60	1,32	26,28	138,0
ПП	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	4,2	5,4	18	550
Итого :		490	23,9	23,5	82,4	1060,8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,25	0,25	11,50	55,00
408/2022	ФАРФАЛЕ	150	18,00	2,10	112,50	168,45
ПФ	ЛОДЯ КЕБАБ	100	14,90	15,90	3,00	209,00
ПП	СОК ФРУКТОВЫЙ (1шт)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого :		500	35,15	18,45	147,20	524,45

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
71/2017	ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	50	0,55	0,10	1,90	11,00
147/2017	КАРТОФЕЛЬ ФРИ (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	2,76	9,51	21,15	185
ПФ	НАГЕТСЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,00	10,00	26,00	246,00
ПП	КОМПОТ	200	0,00	0,00	16,60	66,40
Итого :		500	16,31	19,61	65,65	508,40

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
561/2022	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРОМ	100	21,40	6,30	1,30	147,80
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01
ПП	МАНДАРИН	80	0,64	0,24	10,67	42,4
ПП	ВОДА	500	0	0	0	0
Итого :		830	25,41	18,99	45,25	449,21

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
70/2017	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,00
302/2022	КАРТОФЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	150	3,45	13,15	27,91	243,75
575/2022	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ КУРИНЫЙ	100	18,00	11,80	7,00	210,00
ПП	СОК ФРУКТОВЫЙ (1шт) "Фрукс"	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПП	МАРМЕЛАД	24	0,24	0,36	19,20	81,60
Итого :		524	23,09	25,56	75,16	632,35

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
71/2017	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00
П/Ф	ПЕЛЬМЕНИ ДЕТСКИЕ (ЦВЕТНЫЕ)	200	12,00	6,40	27,20	212,40
ППП	МАСЛО ПОПЦИОННОЕ	10	0,06	8,25	0,08	74,80
ППП	ВОДА	500	0,00	0,00	0,00	0,00
ППП	БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Итого :		910	14,66	15,45	59,73	437,20

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
71/2017	ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	50	0,55	0,10	1,90	11,00
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71
306/2022	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ	150	2,85	4,5	26,44	168,45
ППП	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	4,2	5,4	18	550
Итого :		500	28,02	30,27	46,39	994,16

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
174/2022	АССОРТИ ФИТНЕС	100	0,90	0,15	4,45	27,00
577/2022	ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ	200	14,6	3,0	38,6	240
ППП	СОК ФРУКТОВЫЙ (1лтр)	200	1,00	0,00	22,00	100,00
ППП	МАРМЕЛАД	24	0,24	0,36	19,20	81,60
Итого :		524	16,74	3,51	84,25	448,60

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
57/2016	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,63	5,09	7,72	85,80
259/2016	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,53	20,66	18,93	338,66
ППП	КОМПОТ	200	0,00	0,00	16,60	66,40
ППП	КРЕКЕР	25	2,12	5,25	14,50	115,00
Итого :		525	22,28	31,00	57,75	605,86

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
294/2017	КОТЛЕТКИ КУРИНЫЕ	100	15,90	12,48	16,58	289,65
203	СПАГЕТТИ	150	5,73	6,08	31,98	205,50
ППП	СОК ТОМАТНЫЙ	200	0,00	0,00	6,60	38,00
ППП	ПАСТИЛА	20	0,12	0,00	20,00	81,00
Итого :		470	21,75	18,56	75,16	614,15