

Школа ГБОУ ФМЛ № 366 Отд./корп  День 1/12/2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|-------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | ТТК-4.12  | Каша "Янтарная"                                       | 150      | 29.50 | 220.70       | 8.96  | 12.37 | 29.04    |
|            | гор.напиток | 430/2008  | Чай с сахаром                                         | 200      | 5.00  | 60.00        | 0.20  | 0.10  | 15.00    |
|            | хлеб        | ТТК-15.3  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами           | 25       | 5.00  | 68.00        | 2.00  | 1.16  | 12.99    |
|            | фрукты      | 338/2008  | Мандарин свежий                                       | 100      | 45.00 | 38.00        | 0.80  | 0.10  | 7.50     |
|            |             | ТТК-16.1  | Йогурт фруктовый,м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке | 150      | 30.00 | 87.00        | 4.10  | 2.50  | 4.90     |
|            |             |           |                                                       | 625      | 114,5 | 473,7        | 16.06 | 16.23 | 69.43    |
| Завтрак 2  |             |           |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |           |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |           |                                                       |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | ТТК-1.1   | Огурец соленый порционно                              | 60       | 16.80 | 6.60         | 0.48  | 0.06  | 1.20     |
|            | 1 блюдо     | ТТК-2.2   | Бульон куриный с вермишелью и яйцом                   | 210      | 25.00 | 109.20       | 7.80  | 3.10  | 10.10    |
|            | 2 блюдо     | ТТК-10.12 | Паэлья с курицей                                      | 240      | 90.00 | 345.40       | 8.21  | 17.10 | 36.10    |
|            | напиток     | 442/2008  | Сок фруктовый (яблочный)                              | 200      | 30.00 | 86.00        | 1.00  | 0.20  | 19.80    |
|            | хлеб бел.   | ТТК-15.1  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами           | 50       | 5.00  | 136.00       | 4.00  | 2.32  | 25.98    |
|            | хлеб черн.  | ТТК-15.2  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 40       | 5.00  | 92.00        | 3.20  | 1.70  | 20.40    |
|            |             |           |                                                       | 800      | 171,8 | 775,2        | 24.69 | 24.48 | 113.58   |