

Школа

ГБОУ ФМЛ № 366

Отд./корп

День

1/16/2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | ТТК-6.3 | Омлет натуральный | 150 | 29.50 | 262.43 | 14.50 | 14.27 | 8.89 |
| | гор.напиток | 430/2008 | Чай с сахаром | 200 | 5.00 | 60.00 | 0.20 | 0.10 | 15.00 |
| | фрукты | ТТК-1.39 | Апельсин свежий | 100 | 20.00 | 43.00 | 0.90 | 0.20 | 8.10 |
| | бутерброд | 338/2011 | Бутерброд с сыром и огурцом | 40 | 40.00 | 105.87 | 3.01 | 4.29 | 13.56 |
| | | ТТК-12.1 | Зефир витаминизированный | 35 | 20.00 | 101.60 | 0.63 | 0.10 | 28.20 |
| | | | | 525 | 114,5 | 572.90 | 19.24 | 18.96 | 73.75 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 40/2008 | Салат из квашенной капусты | 60 | 20.00 | 49.80 | 0.96 | 3.06 | 4.62 |
| | 1 блюдо | 81/116 | Суп картофельный с горохом и гренками | 205 | 30.00 | 114.02 | 5.27 | 3.74 | 15.10 |
| | 2 блюдо | ТТК-9.6 | Жаркое по-домашнему со свининой | 240 | 91.80 | 277.37 | 12.50 | 14.94 | 23.20 |
| | напиток | ТТК-13.4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 20.00 | 97.20 | 0.60 | 0.10 | 23.50 |
| | 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 |
| | | | | 795 | 171,8 | 766.39 | 26.53 | 25.86 | 112.80 |