

Школа

ГБОУ СОШ №434 Курортного района Санкт-Петербурга

Отд./корп 5-11

День

14.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	68,50	243	9	12	25
	гор.напиток	432	кофейный напиток	200		126	4	2	20
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		к/к	мандарин свежий	85		32	1	0	6
			3	бутерброд с сыром	15		116	6	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	43	салат картофельный с маслом растительным	100	119,50	135	2	13	10
	1 блюдо	75	борщ со сметаной	250		123	4	8	11
	2 блюдо	280	рулет из говядины с луком и яйцом	100		209	14	8	13
	гарнир	331	макаронные изделия отварные	180		226	6	6	38
	сладкое								
	хлеб бел.	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		71	2	0	19
			441	напиток из плодов шиповника	180		93	1	0

Школа

ГБОУ СОШ №434 Курортного района Санкт-Петербурга

Отд./корп 5-11

День

15.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	68,50	306	16	15	31
	гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200		42	0	0	10
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		1	бутерброд с маслом	10		128	2	8	13
		к/к	йогурт в инд.упак.жирн.2,5%	100		115	2	3	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52/к/к	салат из свеклы отварной с маслом растительным, филе сельди	80	119,50	77	4	8	7
	1 блюдо	95	суп овощной	250		129	4	5	15
	2 блюдо	311	плов из птицы	250		455	22	20	46
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		71	2	0	19
		439	напиток из брусники, протертой с сахаром	180		67	0	0	29

Школа

ГБОУ СОШ №434 Курортного района Санкт-Петербурга

Отд./корп 5-11

День

16.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	68,50	232	6	7	30
	гор.напиток	433	какао с молоком	200		112	5	4	12
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		к/к	омлет с овощами	50		121	8	9	5
		к/к	апельсин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40/71/2	салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	119,50	91	2	5	14
	1 блюдо	105	суп с макаронными изделиями и курой	250		185	6	2	28
	2 блюдо	394	жаркое по-домашнему со свиной	250		433	20	23	42
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	0	9
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		71	2	0	19
		394	компот из свежих яблок с вит.С	180		51	0	0	51