Школа	ГБОУ сош №434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-11							День	19.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	68,50	223	9	12	25
	гор.напиток	432	кофейный напиток	200		126	4	2	20
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		3	бутерброд с сыром	15		116	6	5	13
		к/к	яблоко свежее	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51/к/к	винегред овощной с маслом растительным	100	119,50	107	1	10	7
	1 блюдо	94	суп крестьянский сос сметаной	250		116	4	6	14
	2 блюдо	261	печень, тушеная в соусе	100		202	12	9	8
	гарнир	331	макаронные изделия отварные	180		226	7	6	38
	сладкое	к/к	печенье обогащенное в инд.упак.	20		124	6	4	26
	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 джема черносмородинового	180		67	0	0	24

Школа ГБОУ СОШ №434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 5-11 День 20.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	омлет натуральный	150	68,50	202	11	17	14
	гор.напиток	к/к	горошек зеленый отварной	80		170	4	0	22
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		43	чай с сахаром	200		40	0	0	10
		к/к	йогурт в инд.упак.жирн.2,5%	100		115	2	3	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	35/56	салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	119,50	76	2	5	5
	1 блюдо	92	суп картофельный с рыбой	250		136	4	5	15
	2 блюдо	314	котлеты рубленые из птицы	100		214	14	7	13
	гарнир	326	рис припущенный	180		241	4	5	42
	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
		к/к	компот из смеси сухофруктов с вит.С	180		118	0	0	9

Школа ГБОУ сош №434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 5-11 День 21.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	макароны с сыром	200	68,50	380	17	21	42
	гор.напиток	433	какао с молоком	200		112	5	4	12
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		71/2	огурец свежий (порционно)	30		7	0	0	9
		к/к	апельсин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	43	салат картофельный с маслом растительным	100	119,50	135	2	13	10
	1 блюдо	91	рассольник ленинградский со сметаной	250		136	3	6	15
	2 блюдо	284/364	тефтели из говядины, соус томатный	100		298	16	12	19
	гарнир	к/к	овощи тушеные	180		164	4	6	18
	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 клюквы, протертой с сахаром	180		67	0	0	24

Школа ГБОУ СОШ №434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 5-11 День 22.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	63,00	219	6	8	33
	гор.напиток	431	чай с сахаром и лимоном	200		42	0	0	10
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		52	2	1	10
		240	пудинг из творога с яблоками	50		176	12	11	21
		к/к	мандарин свежий	85		56	0	0	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	салат из соленых огурцов с маслом растительным	100	110,00	93	3	5	7
	1 блюдо	80	борщ сибирский со свининой и сметаной	250		182	6	6	27
	2 блюдо	243	зразы рыбные рубленные	100		221	12	11	27
	гарнир	335	пюре картофельное	180		173	4	7	24
	сладкое								
	хлеб бел.	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		52	2	1	10
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61	2	0	13
		394	компот из свежих яблок с вит.С.	180		51	0	0	12

Школа ГБОУ сош №434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 5-11 День 23.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	68,50	165	7	10	17
	гор.напиток	432	кофейный напиток	200		126	4	2	20
	хлеб	к/к	батон обогащенный микронутриентами	20		54	2	1	9
		к/к	йогурт в инд.упак.жирн.2,5%	100		115	2	3	23
			бутерброд с сыром	15		116	6	5	13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52/209	салат из свеклы отварной с яйцом маслом растительным	80	119,50	98	4	8	6
	1 блюдо	99	суп картофельный с горохом	250		130	4	5	18
	2 блюдо	к/к	филе птицы запеченное	100		212	11	10	18
	гарнир	331	макаронные изделия отварные	180		226	7	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
		439	напиток из брусники, протертой с сахаром	180		67	0	0	29