Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4					День	18.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	130 / 5	95,54	198	6	9	22
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		217	омлет с морковью	60		100	4	8	2
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41 / 48	салат витаминный до 28.02 / салат из свеклы с сыром и чесноком с 01.03	60	143,27	134	3	12	4
	1 блюдо	72	щи по-уральски с крупой и сметаной	200 / 5		72	2	5	6
	2 блюдо	255	биточки рыбные	90		109	11	4	8
	гарнир	322	пюре картофельное с морковью	150		125	3	5	18
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	439	напиток из бруснии протертой с сахаром	180		97	0	0	24

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9					День	18.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180 / 5	112,31	260	8	11	31
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		217	омлет с морковью	60		100	4	8	2
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41 / 48	салат витаминный до 28.02 / салат из свеклы с сыром и чесноком с 01.03	100	168,41	224	5	20	7
	1 блюдо	72	щи по-уральски с крупой и сметаной	250 / 5		89	2	6	8
	2 блюдо	255	биточки рыбные	100		121	13	4	9
	гарнир	322	пюре картофельное с морковью	180		150	3	6	22
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	439	напиток из бруснии протертой с сахаром	180		97	0	0	24

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4					День	19.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	130 / 5	95,54	148	3	7	19
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71 / 30	огурец свежий до 31.10 / салат «степной» из разных овощей с 01.11	60	143,27	7	0	0	1
	1 блюдо	57	борщ с капустой и картофелем и сметаной	200 / 5		82	2	4	10
	2 блюдо	к/к	котлеты домашние	90		202	11	12	11
	гарнир	к/к	рис припущенный с овощами	150		209	4	6	37
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	42	сок фруктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9					День	19.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180 / 5	112,31	5	8	26	19
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71 / 30	огурец свежий до 31.10 / салат «степной» из разных овощей с 01.11	100	168,41	12	1	0	2
	1 блюдо	57	борщ с капустой и картофелем и сметаной	250 / 5		103	2	5	13
	2 блюдо	к/к	котлеты домашние	100		225	13	13	12
	гарнир	к/к	рис припущенный с овощами	180		250	5	7	45
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	42	сок фыруктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4						День	20.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	95,54	168	5	8	20
	гор.напиток	397	какао с молоком	180		107	4	3	16
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		3	бутерброд с сыром	15 / 20		108	5	5	11
		к/к	печенье	20		83	2	2	15
		к/к	апельсин свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	салат из квашеной капусты	60	143,27	50	1	3	5
	1 блюдо	81	суп картофельный с бобовыми и гренками	200 / 5		126	5	4	17
	2 блюдо	299	запеканка картофельна с субпродуктами	240		395	20	17	44
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180		102	0	0	25

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9							День	20.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	112,31	224	6	10	27
	гор.напиток	397	какао с молоком	180		107	4	3	16
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		3	бутерброд с сыром	15 / 20		108	5	5	11
		к/к	печенье	20		83	2	2	15
		к/к	апельсин свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	салат из квашеной капусты	100	168,41	83	2	5	8
	1 блюдо	81	суп картофельный с бобовыми и гренками	250 / 5		165	6	5	20
	2 блюдо	299	запеканка картофельна с субпродуктами	280		461	23	20	52
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	20		44	1	0	9
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180		102	0	0	25

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4	День	21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	130 / 5	95,54	172	5	7	21
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
		235	пудинг из творога (запеченый) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71 / к/к	помидор свежий до 1.10 / салат из моркови с яблоками с 01.11	60	143,27	13	0	0	2
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский со сметаной	200 / 5		105	2	5	13
	2 блюдо	260	гуляш их свинины	90		226	10	17	6
	гарнир	209	макаронные изделения отварные	150		188	5	5	31
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	436	напиток апельсиновый	180		95	0	0	23

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9					День	21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180 / 5	112,31	224	7	8	30
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
		235	пудинг из творога (запеченый) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71 / к/к	помидор свежий до 1.10 / салат из моркови с яблоками с 01.11	100	168,41	22	0	0	4
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский со сметаной	250 / 5		129	2	6	17
	2 блюдо	260	гуляш их свинины	100		251	11	19	7
	гарнир	209	макаронные изделения отварные	180		225	7	6	37
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	436	напиток апельсиновый	180		95	0	0	23

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4					День	22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	130 / 5	95,54	151	4	1	16
	гор.напиток	395	кофейный напиток	180		91	3	2	14
		214	омлет натуральный	60		114	6	10	1
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	салат "Свёколка"	60	143,27	110	5	6	9
	1 блюдо	92	суп картофельный с рыбой	200		89	4	2	13
	2 блюдо	301	птица тушеная	90		132	11	3	3
	гарнир	321	пюре картофельное	150		137	3	5	20
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	42	сок руктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9							День	22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180 / 5	112,31	195	6	9	23
	гор.напиток	395	кофейный напиток	180		91	3	2	14
		214	омлет натуральный	60		114	6	10	1
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	салат "Свёколка"	100	168,41	184	8	10	15
	1 блюдо	92	суп картофельный с рыбой	250		109	4	3	17
	2 блюдо	301	птица тушеная	100		147	12	3	4
	гарнир	321	пюре картофельное	180		165	4	6	25
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	42	сок руктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4					День	25.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187	каша "Январная" (из пшена с яблоками)	150	95,54	199	5	7	28
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		3	бутерброд с сыром	15 / 20		108	5	5	11
		к/к	печенье	20		83	2	2	15
		к/к	апельсие свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41 / 40	салат витаминный до 28.02 / салат з квашеной капусты с 01.03	60	143,27	54	1	3	6
	1 блюдо	57	борщ с капустойи картофелем и сметаной	200 / 5		82	2	4	10
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему со свининой	240		546	17	22	25
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	372	компот из свежих фруктов	180		88	0	0	22

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9					День	25.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187	каша "Январная" (из пшена с яблоками)	200	112,31	266	10	11	34
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		3	бутерброд с сыром	15 / 20		108	5	5	11
		к/к	печенье	20		83	2	2	15
		к/к	апельсие свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41 / 40	салат витаминный до 28.02 / салат з квашеной капусты с 01.03	100	168,41	90	1	5	10
	1 блюдо	57	борщ с капустойи картофелем и сметаной	250 / 5		103	2	5	13
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему со свининой	280		530	20	26	29
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	20		44	1	0	9
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	372	компот из свежих фруктов	180		88	0	0	22

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4					День	26.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	130 / 5	95,54	198	6	9	22
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13 / 51	салат из свежих огурцов до 31.10 / винегрет овощной с 01.11	60	143,27	40	0	4	1
	1 блюдо	81	суп картофельный с бобовыми и гренками	200 / 5		126	5	4	17
	2 блюдо	к/к	филе птицы запеченное	90		197	10	9	19
	гарнир	209	макаронные изделия отварные	150		188	5	5	31
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	442	сок фруктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9					День	26.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180 / 5	112,31	260	8	11	31
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	йогурт м.д.ж. 2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13 / 51	салат из свежих огурцов до 31.10 / винегрет овощной с 01.11	100	168,41	67	1	6	2
	1 блюдо	81	суп картофельный с бобовыми и гренками	250 / 5		165	6	5	20
	2 блюдо	к/к	филе птицы запеченное	100		219	11	10	21
	гарнир	209	макаронные изделия отварные	180		225	7	6	37
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	442	сок фруктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4	День	27.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	130 / 5	95,54	148	3	7	19
	гор.напиток	397	какао с молоком	180		107	4	3	16
		214	омлет натуральный	60		114	6	10	1
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	30	салат "Степной" из разных овощей	60	143,27	82	2	6	5
	1 блюдо	95	суп из овощей со сметаной	200 / 10		89	3	5	9
	2 блюдо	306	голубцы ленивые	240		394	19	21	18
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180		102	0	0	25

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9						День	27.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180 / 5	112,31	190	5	8	26
	гор.напиток	397	какао с молоком	180		107	4	3	16
		214	омлет натуральный	60		114	6	10	1
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		2	бутерброд с джемом	15 / 20		96	2	1	20
		338	яблоко свежее / груша свежая	100		47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	30	салат "Степной" из разных овощей	100	168,41	137	4	10	8
	1 блюдо	95	суп из овощей со сметаной	250 / 5		107	3	6	11
	2 блюдо	306	голубцы ленивые	280		460	22	24	21
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	20		44	1	0	9
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180		102	0	0	25

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	1-4							День	28.09.2023.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	130 / 5	95,54	151	4	1	16
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
		к/к	йогурт м.д.ж.2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14/70	салат из свежих помидоров с луком до31.10 / огурец соленый с 01.11	60	143,27	48	1	4	3
	1 блюдо	67	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200 / 5		76	2	5	7
	2 блюдо	311	плов из птицы	240		449	23	15	44
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	442	сок фруктовый	180		77	1	0	18

Школа	ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга	Отд./корп	5-9							День	28.09.2023.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180 / 5	112,31	195	6	9	23
	гор.напиток	431	чай с лимоном	180 / 5		60	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		235	пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	60 / 15		169	10	8	23
		к/к	йогурт м.д.ж.2,5%	100		80	3	3	11
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14/70	салат из свежих помидоров с луком до31.10 / огурец соленый с 01.11	100	168,41	79	1	6	5
	1 блюдо	67	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250 / 5		93	2	6	9
	2 блюдо	311	плов из птицы	280		54	27	18	52
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	20		44	1	0	9
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
	напиток	442	сок фруктовый	180		77	1	0	18

Школа ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 1-4 День 29.09.2023.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	206	макароны отварные с сыром	150 / 15	95,54	249	8	9	26
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	вафли	20		123	1	5	12
		к/к	апельсин свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	салат картофельный с морковью и зеным горошком	60	143,27	102	2	4	15
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский со сметаной	200 / 5		105	2	5	13
	2 блюдо	241	котлеты рыбные любительские	90		119	12	3	5
	гарнир	321	пюре картофельное	150		137	3	5	20
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	439	напиток из клюквы протертой с сахаром	180		97	0	0	24

Школа ГБОУ СОШ№ 434 Курортного района Санкт-Петербурга Отд./корп 5-9 День 29.09.2023.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	206	макароны отварные с сыром	200 / 15	112,31	314	10	11	34
	гор.напиток	430	чай с сахаром	180		58	0	0	15
	хлеб	к/к	батон нарезной	20		54	2	1	11
		к/к	вафли	20		123	1	5	12
		к/к	апельсин свежий / мандарин свежий	100		43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	салат картофельный с морковью и зеным горошком	100	168,41	165	3	6	25
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский со сметаной	250 / 5		129	2	6	17
	2 блюдо	241	котлеты рыбные любительские	100		132	14	4	6
	гарнир	321	пюре картофельное	180		165	4	6	25
	хлеб	к/к	хлеб ржано-пшеничный	40		88	3	0	19
	хлеб	к/к	батон нарезной	40		107	3	1	21
	напиток	439	напиток из клюквы протертой с сахаром	180		97	0	0	24