

Школа

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сладкое	254	Пудинг из творога с яблоками	75	99,90	179,17	8,69	8,75	20,32
	гор.блюдо	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160		224,00	5,20	7,10	26,70
	напиток	ТК № 208	Чай с сахаром	180		23,78	0,18	0,00	5,77
	кисломол.	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125		70,64	3,50	3,13	5,64
	хлеб	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25		87,92	1,57	0,61	14,87
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51	Винегрет овощной	60	149,80	77,53	0,86	6,10	5,64
	1 блюдо	107/252	Суп с крупой и говядиной	200/10		189,30	2,75	5,60	16,70
	2 блюдо	262	Сердце в соусе	100		118,11	11,41	7,48	5,00
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150		206,00	7,72	6,40	36,98
	напиток	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180		79,47	0,29	0,13	19,00
	хлеб	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20		70,33	1,25	0,49	8,57
	хлеб	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		81,58	2,65	0,35	16,96