

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_

12.05.2025

| Прием пищи | Раздел    | № рец.   | Блюдо                                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | хлеб      | 3        | Бутерброд с сыром                                 | 40       | 103,36 | 117,00       | 8,70  | 8,40  | 14,58    |
|            | гор.блюдо | ТК № 190 | Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным       | 160      |        | 293,00       | 8,30  | 10,30 | 34,50    |
|            | напиток   | ТК № 208 | Чай с сахаром и лимоном                           | 185      |        | 26,13        | 0,25  | 0,01  | 5,56     |
|            | хлеб      | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25       |        | 87,92        | 1,57  | 0,61  | 14,87    |
|            | фрукты    | ТК № 200 | Фрукты свежие                                     | 100      |        | 47,00        | 0,40  | 0,40  | 9,80     |
| Завтрак 2  | фрукты    |          |                                                   |          |        |              |       |       |          |
|            |           |          |                                                   |          |        |              |       |       |          |
|            |           |          |                                                   |          |        |              |       |       |          |
| Обед       | закуска   | 40       | Салат из квашеной капусты с маслом растительным   | 60       | 154,98 | 45,64        | 0,64  | 2,06  | 3,96     |
|            | 1 блюдо   | ТК № 99  | Суп картофельный с бобовыми и птицей              | 200/10   |        | 169,00       | 4,93  | 5,98  | 16,40    |
|            | 2 блюдо   | 315      | Биточки рубленые из птицы                         | 90       |        | 170,00       | 8,85  | 12,18 | 11,28    |
|            | гарнир    | 323      | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150      |        | 206,00       | 7,72  | 6,40  | 36,98    |
|            | напиток   | 442      | Сок фруктовый                                     | 180      |        | 77,40        | 0,90  | 0,18  | 18,18    |
|            | 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    |
|            |           |          |                                                   |          |        |              |       |       |          |