

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

10

30.04.2025

| Прием пищи | Раздел    | № рец.   | Блюдо                                             | Выход, г  | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---------------------------------------------------|-----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | кисломол. | 213      | Яйцо вареное                                      | 40        | 103,36 | 63,00        | 4,58  | 2,38  | 0,30     |
|            | гор.блюдо | 210      | Макароны с сыром                                  | 160       |        | 318,00       | 8,80  | 13,71 | 37,50    |
|            | напиток   | ТК № 206 | Какао с молоком                                   | 180       |        | 80,55        | 3,48  | 2,79  | 10,08    |
|            | фрукты    | ТК № 201 | Фрукты свежие                                     | 100       |        | 38,00        | 0,80  | 0,20  | 7,50     |
|            | хлеб      | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25        |        | 87,92        | 1,57  | 0,61  | 14,87    |
| Завтрак 2  | фрукты    |          |                                                   |           |        |              |       |       |          |
|            |           |          |                                                   |           |        |              |       |       |          |
|            |           |          |                                                   |           |        |              |       |       |          |
| Обед       | закуска   | 70/2     | Огурец соленый кусочком                           | 60        | 154,98 | 7,80         | 0,48  | 0,06  | 1,02     |
|            | 1 блюдо   | 94/307   | Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной      | 200/10/10 |        | 174,00       | 5,50  | 6,10  | 12,30    |
|            | 2 блюдо   | ТК №111  | Плов со свининой                                  | 240       |        | 401,12       | 15,37 | 19,33 | 51,74    |
|            | 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    |
|            |           |          |                                                   |           |        |              |       |       |          |