

Школа

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

8

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---|-----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | хлеб | ТК №177 | Бутерброд с джемом | 40 | 96,90 | 109,20 | 1,62 | 0,60 | 24,86 |
| | гор.блюдо | ТК № 186 | Каша "Царская" молочная с маслом сливочным | 160 | | 255,00 | 10,40 | 13,80 | 22,10 |
| | напиток | ТК № 207 | Кофейный напиток | 180 | | 64,28 | 2,04 | 1,12 | 11,41 |
| | 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 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | 145,30 | 68,89 | 0,86 | 5,05 | 6,02 |
| | 1 блюдо | 95/252 | Суп из овощей с говядиной и сметаной | 200/10/10 | | 111,75 | 6,40 | 6,60 | 9,40 |
| | 2 блюдо | 315 | Биточки рубленые из птицы | 90 | | 170,00 | 8,85 | 12,18 | 11,28 |
| | гарнир | 326 | Рис припущенный | 150 | | 213,89 | 3,74 | 2,66 | 34,50 |
| | напиток | ТК № 213 | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | | 105,96 | 0,10 | 0,10 | 29,49 |
| | 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 |