

ГБОУ СОШ №381

\_\_\_\_\_

19.11.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                      | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 190    | Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным | 150      |      | 168,00       | 4,60  | 7,50 | 20,10    |
|            | гор.напиток | 208/3  | Чай с вареньем                                             | 200      |      | 60,10        | 0,30  | 0,10 | 15,30    |
|            | хлеб        | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриент                   | 30       |      | 84,00        | 2,40  | 1,05 | 15,90    |
|            | фрукты      | 203    | Фрукты свежие                                              | 100      |      | 47,00        | 0,40  | 0,30 | 10,30    |
|            |             | 224    | Запеканка из творога                                       | 50       |      | 158,70       | 9,60  | 8,60 | 10,00    |
| Обед       | закуска     | 71     | Салат из свежих помидоров с маслом растите                 | 60       |      | 69,20        | 0,60  | 6,10 | 2,60     |
|            | 1 блюдо     | 80     | Борщ сибирский вегетарианский со сметаной                  | 205      |      | 100,90       | 3,10  | 3,70 | 13,00    |
|            | 2 блюдо     | 262    | Сердце в соусе                                             | 100      |      | 152,00       | 13,08 | 9,18 | 2,85     |
|            | гарнир      | 323    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливо                  | 150      |      | 206,00       | 3,60  | 4,60 | 37,70    |
|            | сладкое     |        |                                                            |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриент                   | 20       |      | 56,00        | 1,60  | 0,70 | 10,60    |
|            | хлеб черн.  | 16     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микро                     | 40       |      | 81,60        | 2,60  | 0,30 | 17,00    |
|            | напиток     | 469    | Сок фруктовый                                              | 200      |      | 84,00        | 0,80  | 0,00 | 20,60    |
|            |             |        |                                                            |          |      |              |       |      |          |