

Школа

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

17.01.2025

| Прием пищи | Раздел    | № рец.   | Блюдо                                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | сладкое   | 224      | Запеканка из творога                              | 40       | 103,36 | 102,50       | 7,33  | 5,20 | 7,20     |
|            | гор.блюдо | 189      | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным    | 160      |        | 224,00       | 5,20  | 7,10 | 26,70    |
|            | напиток   | ТК № 209 | Чай с вареньем                                    | 180      |        | 58,30        | 0,20  | 0,00 | 14,70    |
|            | 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       | 154,98 | 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    |