

Школа

ГБОУ СОШ № 556 Курортного района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

05.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны с сыром	150		265	12	15	25
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		40	0	0	10
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	20		52	2	1	10
	закуска	71/1	Помидор свежий (порционно)	30		17	1	0	9
Завтрак 2	фрукты	к/к	Яблоко свежее	100		97	1	0	30
			Итого за прием пищи:	500		472	16	16	84
Обед	закуска	к/к	Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным	60		80	1	5	11
	1 блюдо	83	Щи из свежей капусты со сметаной	205		66	1	4	5
	2 блюдо	314	Биточки рубленые из птицы	90		181	13	7	12
	гарнир	351	Рагу овощное	150		78	2	4	11
	сладкое	439	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180		67	0	0	24
	хлеб бел.	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	20		52	2	1	10
	хлеб черн.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61	2	0	13
	сладкое	к/к	Вафли обогащенные в инд.упак.	20		124	6	4	26
			Итого за прием пищи:	755		709	26	25	112
		Всего за день:	1255	178	1181	42	41	195	