

Школа

ГБОУ гимназия № 397 им. Г.В. Старовойтовой Кировского района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

07.10.2024

| Прием пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | доп.блюдо    | 3        | Бутерброд с сыром                                 | 40       | 99,90  | 117,00       | 8,70  | 8,40  | 14,58    |
|            | гор.блюдо    | 189      | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160      |        | 225,00       | 1,98  | 4,60  | 24,50    |
|            | гор. напиток | ТК № 206 | Какао с молоком                                   | 180      |        | 80,55        | 3,48  | 2,79  | 10,08    |
|            | хлеб         | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25       |        | 87,92        | 1,57  | 0,61  | 14,87    |
|            | кисломол.    | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности                              | 125      |        | 70,64        | 3,50  | 3,13  | 5,64     |
| Обед       | закуска      | 40       | Салат из квашеной капусты с маслом растительным   | 60       | 149,80 | 45,64        | 0,64  | 2,06  | 3,96     |
|            | 1 блюдо      | 92/228   | Суп картофельный с крупой и рыбой                 | 220      |        | 128,00       | 4,87  | 2,80  | 20,40    |
|            | 2 блюдо      | 273      | Котлеты, биточки (особые)                         | 90       |        | 264,06       | 13,98 | 12,00 | 12,73    |
|            | гарнир       | ТК № 350 | Овощи тушеные                                     | 150      |        | 147,16       | 2,63  | 8,16  | 26,17    |
|            | напиток      | 442      | Сок фруктовый                                     | 180      |        | 77,40        | 0,90  | 0,18  | 18,18    |
|            | 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    |