

Школа

ГБОУ СОШ №308 Центрального района СПб

Отд./корп

День

16.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	21	245	7,33	7,03	38,13
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200	11	133	2,9	2,5	24,8
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	12	163,1	2,5	4,43	28,85
Завтрак 2	фрукты	к/к	Банан свежий	150	19	142	2,26	0,8	31,5
					63,00				
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	10	92,8	1,4	6,01	8,36
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	250/10/10	22	116	5,27	6,82	8,4
	2 блюдо	235	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	58	229	14,62	10,9	18,1
	гарнир								
	сладкое	401	Компот из кураги	200	13	142	1	0,1	34,2
	хлеб бел.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4	116	2,8	0,55	24,96
	хлеб черн.	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	70,5	2,4	0,3	14,55
					110,00				
			Итого за день						