

Школа

ГБОУ школа № 308 Центрального района Санкт-Петербурга

Отд./корп

День

6

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 183 | Каша жтдкая гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | | 245 | 8,35 | 5,68 | 31,14 |
| | гор.напиток | 421 | Чай с молоком с сахаром (1 вариант) | 200 | | 66 | 2,42 | 1,48 | 11,94 |
| | хлеб | 1 | Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | | 65 | 1,93 | 0,75 | 12,53 |
| | закуска | 13 | Масло (порциями) | 10 | | 75 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| | молоч.прод. | 3 | Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5% | 100 | | 107 | 3,10 | 2,50 | 18,00 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 70 | Огурцы натуральные соленые | 60 | | 7 | 0,48 | 0,06 | 1,02 |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | | 80 | 1,58 | 4,92 | 7,44 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | | 405 | 18,64 | 19,50 | 28,46 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 1 | Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | | 65 | 1,93 | 0,75 | 12,53 |
| | хлеб черн. | 2 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | | 78 | 2,64 | 0,48 | 15,80 |
| | гор.напиток | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | | 114 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| | фрукты | 403 | Яблоки | 100 | | 44 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |