

|       |                                                        |           |             |      |            |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------|-------------|------|------------|
| Школа | ГБОУ школа №676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга | Отд./корп | 6-11 классы | День | 08.10.2025 |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------|-------------|------|------------|

ГБОУ школа №676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

|           |             |
|-----------|-------------|
| Отд./корп | 6-11 классы |
|-----------|-------------|

День 08.10.2025

08.10.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                          | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 204    | Омлет натуральный                                              | 150      |      | 199          | 8,6   | 6    | 30,1     |
|            | гор.напиток | 393    | Кофейный напиток с молоком                                     | 200      |      | 88,1         | 0,5   | 0,5  | 15       |
|            | хлеб        |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |
|            | кисломол.   | 435    | йогурт массовая доля жира 2,5%                                 | 210      |      | 160,6        | 6,3   | 5,2  | 22       |
|            | булочное    | 3      | Бутерброд с сыром                                              | 30       |      | 139.3        | 3,8   | 7,7  | 12,9     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 11     | огурец свежий                                                  | 60       |      | 9            | 0,5   | 0,1  | 2        |
|            | 1 блюдо     | 76     | Борщ с капустой, картофелем,мясом, сметаной и зеленью петрушки | 215      |      | 133,6        | 3,5   | 8,4  | 10,5     |
|            | 2 блюдо     | 231    | Рыба, тушенная в томате с овощами                              | 120      |      | 188,7        | 10,1  | 6,8  | 19,9     |
|            | гарнир      | 335    | Пюре картофельное                                              | 150      |      | 147,6        | 3,4   | 5,3  | 21,7     |
|            | напиток     | 442    | сок персиковый                                                 | 200      |      | 86,5         | 1     | 0,3  | 20       |
|            | хлеб бел.   | 4      | Батон обогащенный микронутриентами                             | 40       |      | 114          | 3,2   | 2    | 20,5     |
|            | хлеб черн.  | 5      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами              | 40       |      | 52           | 1,8   | 1    | 11,5     |
|            |             |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                                |          |      |              |       |      |          |