

ГБОУ школа №676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

1-4 классы

11.11.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                        | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 215    | Омлет с сыром и маслом сливочным                             | 155      |      | 157,8        | 8,5   | 11,6 | 11       |
|            | гор.напиток | 393    | Кофейный напиток с молоком                                   | 200      |      | 88,1         | 0,5   | 0,5  | 15       |
|            | булочное    | 2      | Бутерброд с джемом                                           | 35       |      | 95           | 1,5   | 0,5  | 21,2     |
|            | кисломол.   | 2      | йогурт массовая доля жира 2,5%                               | 210      |      | 160,6        | 6,3   | 5,2  | 22       |
|            | хлеб        | 1      | Батон обогащенный микронутриентами                           | 20       |      | 57,5         | 1,6   | 1    | 10,4     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                              |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                              |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                              |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 60     | Салат степной из разных овощей                               | 60       |      | 57,1         | 0,6   | 3,3  | 6,2      |
|            | 1 блюдо     | 67     | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 220      |      | 129,7        | 5,6   | 7,5  | 7,6      |
|            | 2 блюдо     | 257    | Сердце тушеное в соусе                                       | 120      |      | 115,6        | 6,6   | 7,2  | 6,1      |
|            | гарнир      | 330    | Макаронные изделия отварные                                  | 150      |      | 155,6        | 5,3   | 3,5  | 29,3     |
|            | напиток     | 130    | Компот из изюма                                              | 200      |      | 81           | 0,6   | 0,1  | 21,1     |
|            | 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     |
|            |             |        |                                                              |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                              |          |      |              |       |      |          |







