

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

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

День 1 24.11.2025

24.11.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 189    | Каша гречневая жидкая с маслом сливочным          | 155      |      | 208,5        | 5,9   | 6,9  | 28,7     |
|            | гор.напиток | 396    | Какао с молоком                                   | 200      |      | 112          | 6,6   | 3,5  | 18,9     |
|            | булочное    | 3      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным              | 35       |      | 140          | 4     | 8    | 14       |
|            | фрукты      | 19     | Фрукты свежие(апельсин)                           | 100      |      | 43           | 1     | 0,2  | 8        |
|            | хлеб        | 1      | Батон обогащенный микронутриентами                | 20       |      | 57,5         | 1,6   | 1    | 10,4     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 20     | Салат из соленых огурцов с луком и маслом         | 60       |      | 36,9         | 0,5   | 3    | 1,5      |
|            | 1 блюдо     | 81     | Суп картофельный с горохом и гренками             | 220      |      | 216,3        | 5     | 4    | 30       |
|            | 2 блюдо     | 240    | Биточки рыбные                                    | 110      |      | 120,6        | 10    | 9,7  | 5,7      |
|            | 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.   | 1      | Батон обогащенный микронутриентами                | 20       |      | 57,5         | 1,6   | 1    | 10,4     |
|            | хлеб черн.  | 5      | Хлеб ржано пшеничный обогащенный микронутриентами | 40       |      | 52           | 1,8   | 1    | 11,5     |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |