

Школа ГБОУ школа №676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга Отд./корп 6-11 классы День 3 24.12.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 89     | каша рисовая жидкая с маслом сливочным            | 160      |      | 242,1        | 11,8  | 11,3 | 33,3     |
|            | гор.напиток | 266    | чай с молоком и сахаром                           | 200      |      | 75,3         | 1,8   | 1,3  | 13,9     |
|            | хлеб        | 1      | батон обогащенный микронутриентами                | 20       |      | 57,5         | 1,6   | 1    | 10,4     |
|            | фрукты      | 20     | фрукты свежие(банан)                              | 100      |      | 96           | 1,6   | 0,6  | 20       |
|            | булочное    | 1      | бутерброд с маслом                                | 25       |      | 90,1         | 1,6   | 4,6  | 10,3     |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 33     | салат из свеклы отварной с маслом растительным    | 60       |      | 50,9         | 0,9   | 3,2  | 4,9      |
|            | 1 блюдо     | 90     | суп крестьянский с крупой и мясом                 | 200      |      | 125,6        | 4,9   | 2,4  | 21       |
|            | 2 блюдо     | 312    | котлеты рубленые из птицы                         | 90       |      | 155,4        | 9,5   | 8,8  | 8,6      |
|            | гарнир      | 351    | рагу овощное (3-й вариант)                        | 200      |      | 136,4        | 2,5   | 7,1  | 15,4     |
|            | напиток     | 442    | сок яблочный                                      | 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     |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |