

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет			День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК № 27	Салат "Витаминный"	100		90,00	1,20	5,20	9,50
	1 блюдо	ТК №81	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20		156,67	5,99	4,52	23,33
	2 блюдо	ТК №255/357	Биточки рыбные (запеченые) с соусом сметанным с томатом и луком	100/30		159,20	13,50	6,50	11,00
	хлеб	ТК № 321	Пюре картофельное	150		137,30	3,10	4,80	20,44
	хлеб черн.	ТК № 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК № 063	Кисель из кураги	200		99,50	1,00	0,10	23,50
	сладкое	ТК № 123	Зефир	30		94,90	0,20	0,00	23,20

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет			День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 107	Помидор свежий	100		24,10	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	ТК№67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1		112,39	7,45	10,11	65,84
	2 блюдо	ТК№ 296	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100		202,80	10,40	13,20	9,70
	гарнир	ТК№ 325	Рис отварной	150		202,19	3,69	6,27	32,67
	сладкое	ТК№ 060	Йогурт в индивидуальной упаковке	125		70,60	3,50	3,10	5,60
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№117	Напиток из замороженных ягод черной смородины	200		103,00	0,10	0,10	24,90
	хлеб.	ТК№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет			День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 53	Винегрет "Морской"	100		134,00	1,80	10,10	9,20
	1 блюдо	ТК№86	Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1		124,20	6,00	6,80	9,50
	2 блюдо	ТК№277	Гуляш из отварного мяса	100		237,50	17,40	17,10	3,50
	гарнир	ТК№ 181	Каша гречневая рассыпчатая	150		206,00	3,60	4,60	37,70,
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№ 097	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		86,00	1,00	0,20	19,80
	хлеб белы	ТК№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет	День			4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 107	Помидор свежий	100		24,10	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	ТК№ 92	Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	200/20/1		116,00	6,80	2,90	15,70
	2 блюдо	ТК№ 95	Котлета " Здоровье"	100		203,00	15,00	12,20	8,00
	гарнир	ТК№ 346	Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	180/1		138,24	4,61	7,50	129,60
	сладкое	ТК№ 701	Пирожок с творогом	60		192,00	8,30	5,40	27,50
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№ 437	Напиток клюквенный	200		99,90	0,10	0,10	24,30

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет	День			5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК № 14	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100		73,70	1,09	6,10	3,40
	1 блюдо	ТК № 76	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/20/10		132,20	5,83	6,25	17,02
	2 блюдо	ТК № 241	Котлета любительская рыбная	100		150	16,40	6,60	6,00
	гарнир	ТК № 123	Картофель отварной	150		108,10	2,88	0,58	22,77
	сладкое	ТК № 056	Йогурт в индивидуальной упаковке	125		70,60	3,50	3,10	5,60
	хлеб черн.	ТК № 402	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК № 123	Компот из сухофруктов	200		27,10	0,00	0,00	6,80

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет	День			7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 10	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100		76,82	2,00	5,68	4,64
	1 блюдо	ТК№ 92	Суп картофельный с рыбой	200/20		116,00	6,80	2,90	15,70
	2 блюдо	ТК№ 304	Плов из птицы	250		352,56	25,88	9,06	41,75
	сладкое	ТК№ 122	Печенье сахарное	30		125,10	2,30	2,90	22,30
	хлеб бел.	ТК№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№ 095	Компот из смеси сухофруктов	200		27,10	0,00	0,00	6,80

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет	День			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 29	Салат "Здоровье"	100		80,16	1,50	5,18	7,18
	1 блюдо	ТК№ 94	Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки	200/20/1		122,40	7,40	5,50	10,90
	2 блюдо	ТК№ 269	Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	100/5		185,10	12,60	10,30	8,40
	гарнир	ТК№ 321	Пюре картофельное	150		137,30	3,10	4,80	20,44
	сладкое	ТК№ 060	Йогурт в индивидуальной упаковке	125		70,60	3,50	3,10	5,60
	хлеб бел.	ТК№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№ 097	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		86,00	1,00	0,20	19,80

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет	День	9		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	TK№ 40	Салат из моркови и яблок	100		82,00	0,86	5,22	7,80
	1 блюдо	TK№72	Щи по уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1		127,41	5,72	8,25	6,52
	2 блюдо	TK№ 307	Филе птицы отварное с сойсом томатным с овощами	100/50		182,00	28,20	7,20	0,80
	гарнир	TK№ 133	Картофель тушеный	150		214,50	5,85	1,70	21,45
	сладкое	TK№ 701/744	Пирожок с яблоком	50		143,00	2,80	2,30	26,80
	хлеб черн.	TK№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	TK№ 076	Компот из свежих яблок	200		27.10	0,00	0,00	6,80

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет			День	10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 103	огурец свежий	100		14.00	0.80	0.10	2.50
	1 блюдо	ТК№ 99	суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1		139.10	8.30	7.20	9.30
	2 блюдо	ТК№ 278	бефстроганов из отварного мяса	120		249.84	18.40	17.20	3.60
	гарнир	ТК№ 181	каша гречневая рассыпчатая	150		206.00	3.60	4.60	37.70
	сладкое	ТК№ 60	йогурт в индивидуальной упаковке	125		70.60	3.50	3.10	5.60
	хлеб бел.	ТК№ 4	батон обогащенный микронутриентами	15		39.30	1.10	0.40	7.70
	хлеб черн.	ТК№ 56	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61.20	2.00	0.30	12.70
	напиток	ТК№ 81	напиток лимонный	200		32.30	0.10	0.00	7.30

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	7-11лет			День	11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	TK№ 40	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100		83,17	1,60	5,11	7,73
	1 блюдо	TK№65	Свекольник с говядиной и сметаной	200/20/10		188,80	8,00	10,50	14,50
	2 блюдо	TK№ 210	Запеканка картофельна субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	250 (200/50)		416,30	15,75	24,60	28,70
	хлеб	TK№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70
	хлеб черн.	TK№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	TK№ 102	Напиток из шиповника	200		103,00	0,70	0,30	24,40