

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК № 207	Макаронные изделия отварные с сыром	250		369,75	15,50	16,67	37,87
	гор.напиток	ТК № 392	Чай с сахаром	200		26,50	0,10	0,00	6,60
	хлеб	ТК № 114	Бутерброд с яйцом	20/15		82,30	4,05	2,90	10,15
	фрукты	ТК № 010	Яблоко свежее	150		70,50	0,60	0,60	14,70
	сладкое	ТК № 122	Печенье сахарное	30		125,10	2,30	2,90	22,30

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 237	Запеканка из творога с молоком сгущеным	200/20		452,94	32,09	22,13	31,45
	гор.напиток	ТК№ 066	Кофейный напиток с молоком	200		90,80	3,80	3,50	11,10
	хлеб	ТК№ 2	Бутерброд с джемом	20/5/15		132,00	1,20	4,30	22,00
	фрукты	ТК№ 052	Мандарин свежий	100		38,00	0,80	0,20	7,50

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 189	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	250/5		329,00	9,05	14,75	39,55
	гор.напиток	ТК№ 079	Какао с молоком	200		121,10	4,10	6,00	12,60
	хлеб	ТК№ 3	Бутерброд с сыром	15/5/15		131,00	4,50	8,70	7,40
	фрукты	ТК№ 069	Груша свежая	150		70,50	0,60	0,50	15,50

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 216	Омлет с сыром с маслом сливочным	230/5		494,50	26,53	41,22	3,83
	гор.напиток	ТК№ 393	Чай с сахаром и лимоном	200/10		38,57	0,09	0,01	9,44
	хлеб	ТК № 2	Бутерброд с джемом	20/5/15		132,00	1,20	4,30	22,00
	фрукты	ТК№ 010	Яблоко свежее	150		70,50	0,60	0,60	14,70

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК № 189	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	230		242,42	7,59	11,20	28,06
	гор.напиток	ТК № 392	Чай с сахаром	200		26,50	0,10	0,00	6,60
	хлеб	ТК № 3	Бутерброд с сыром	15/5/15		131,00	4,50	8,70	7,40
	фрукты	ТК № 100	Апельсин свежий	150		64,50	1,40	0,30	12,20
	сладкое	ТК № 124	Печенье сахарное	50		211,90	3,20	7,00	34,80

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 184	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5		299,04	8,73	9,26	34,65
	гор.напиток	ТК№ 393	Чай с сахаром и лимоном	200/10		38,57	0,09	0,01	9,44
	хлеб	ТК№ 2	Бутерброд с джемом	20/5/15		132,00	1,20	4,30	22,00
	фрукты	ТК№ 096	Банан свежий	200		192,00	3,00	1,00	42,00

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 214	Омлет натуральный	220		414,92	21,14	34,90	4,00
	гор.напиток	ТК№ 079	Какао с молоком	200		121,10	4,10	6,00	12,60
	хлеб	ТК№ 3	Бутерброд с сыром	15/5/15		131,00	4,50	8,70	7,40
	фрукты	ТК№ 052	Яблоко свежее	150		70,50	0,60	0,60	14,70

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30		473,42	33,62	23,10	32,88
	гор.напиток	ТК№ 066	Кофейный напиток с молоком	200		121,10	4,10	6,00	12,60
	хлеб	ТК№ 114	Бутерброд с яйцом	20/15		82,30	4,05	2,90	10,15
	фрукты	ТК№ 052	Мандарин свежий	100		38,00	0,80	0,20	7,50

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 190	каша "Дружба"с маслом сливочным	250/5		331,73	7,76	18,48	33,55
	гор.напиток	ТК№ 392	чай с сахаром	200		26.50	0.10	0.00	6.60
	хлеб	ТК№ 3	бутерброд с сыром	15/5/15		131.00	4.50	8.70	7.40
	фрукты	ТК№ 96	банан свежий	200		192.00	3.00	1.00	42.00

Школа	ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга			Отд./корп	12-18 лет			День	11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 208	Макароны запеченные с яйцом с маслом сливочным	200/5		326,94	6,88	16,14	38,49
	гор.напиток	ТК№ 393	Чай с сахаром и лимоном	200/10		38,57	0,09	0,01	9,44
	хлеб	ТК№ 2	Бутерброд с джемом	20/5/15		132,00	1,20	4,30	22,00
	фрукты	ТК№ 423	Яблоко свежее	100		70,50	0,46	0,46	39,12

