

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
Обед	закуска	ТК № 27	Салат "Витаминный"	100		90,00	1,20	5,20	9,50
	1 блюдо	ТК №81	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20		169,20	7,35	4,88	25,20
	2 блюдо	ТК №255/357	Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50		216,50	18,36	8,84	14,96
	хлеб	ТК № 321	Пюре картофельное	230		210,53	4,75	7,36	31,34
	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	12-18 лет			День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	TK№ 055	Помидор свежий	100		24,10	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	TK№67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1		136,72	9,06	12,30	80,09
	2 блюдо	TK№ 296	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120		243,36	12,48	15,84	11,64
	гарнир	TK№ 325	Рис отварной	200		269,59	4,92	8,36	39,20
	сладкое	TK№ 060	Йогурт в индивидуальной упаковке	125		70,60	3,50	3,10	5,60
	хлеб черн.	TK№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	TK№117	Напиток из замороженных ягод черной смородины	200		103,00	0,10	0,10	24,90
	хлеб.	TK№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70

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
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	250/20/1		152,99	7,36	8,34	11,70
	2 блюдо	ТК№277	Гуляш из отварного мяса	100		237,50	17,40	17,10	3,50
	гарнир	ТК№ 181	Каша гречневая рассыпчатая	200		274,67	4,80	6,13	50,27
	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 белый	ТК№ 004	Батон обогащенный микронутриентами	15		39,30	1,10	0,40	7,70

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
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	250/20/1		142,24	8,34	3,56	19,25
	2 блюдо	ТК№ 95	Котлета " Здоровье"	120		243,60	18,00	14,64	9,60
	гарнир	ТК№ 346	Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1		153,52	5,12	8,33	143,92
	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	12-18 лет			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	250/20/10		160,94	7,10	7,61	20,72
	2 блюдо	ТК № 241	Котлета любительская рыбная	120		180,00	19,70	7,92	7,20
	гарнир	ТК № 123	Картофель отварной	230		165,75	4,42	0,89	34,91
	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
	Напток	ТК № 123	Компот из сухофруктов	200		27,10	0,00	0,00	6,80

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
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	250/20		142,36	8,35	3,56	19,27
	2 блюдо	ТК№ 304	Плов из птицы	350		493,58	36,23	12,68	58,45
	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	12-18 лет			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	250/20/1		150,09	9,07	6,74	13,37
	2 блюдо	ТК№ 269	Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	120/5		222,12	15,12	12,36	10,08
	гарнир	ТК№ 321	Пюре картофельное	230		210,53	4,75	7,36	31,34
	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	12-18 лет			День	9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 40	Салат из моркови и яблок	100		82,00	0,86	5,22	7,80
	1 блюдо	ТК№72	Щи по Уральски, с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1		154,99	6,96	10,04	7,93
	2 блюдо	ТК№ 307	Филе птицы отварное с соусом томатным, с овощами	100/50		182,00	28,20	7,20	0,80
	гарнир	ТК№ 133	Картофель тушеный с маслом сливочным	200/5		312,10	7,80	5,87	28,61
	сладкое	ТК№ 701/744	Пирожок с яблоком	50		143,00	2,80	2,30	26,80
	хлеб черн.	ТК№ 056	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	Напиток	ТК№ 076	Компот из свежих яблок	200		27.10	0,00	0,00	6,80

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
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	250/20/10/1		169.21	10.10	8.76	11.31
	2 блюдо	ТК№ 278	бефстроганов из отварного мяса	120		249.84	18.40	17.20	3.60
	гарнир	ТК№ 181	каша гречневая рассыпчатая	230		315.87	5.52	7.05	57.81
	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	12-18 лет			День	11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	ТК№ 40	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100		83,17	1,60	5,11	7,73
	1 блюдо	ТК№65	Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10		229,84	9,74	12,78	17,65
	2 блюдо	ТК№ 210	Запеканка картофельная субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	280 (230/50)		466,26	17,64	27,55	32,14
	хлеб	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№ 102	Напиток из шиповника	200		103,00	0,70	0,30	24,40

