

ГБОУ СОШ №381

Page 10 of 10

10.12.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 189/1  | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150      |      | 202,80       | 6,70  | 7,70 | 26,60    |
|            | гор.напиток | 432    | Кофейный напиток                                  | 200      |      | 122,40       | 3,70  | 2,50 | 21,10    |
|            | хлеб        | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриент          | 30       |      | 84,00        | 2,40  | 1,05 | 15,90    |
|            | фрукты      | 203    | Фрукты свежие                                     | 100      |      | 47,00        | 0,40  | 0,30 | 10,30    |
|            |             | 227    | Яйцо вареное                                      | 40       |      | 68,00        | 5,70  | 4,80 | 0,30     |
| Обед       | закуска     | 17     | Салат зеленый с огурцами с маслом раститель       | 60       |      | 68,30        | 0,7   | 5,00 | 4,90     |
|            | 1 блюдо     | 89/307 | Рассольник с птицей и сметаной                    | 215      |      | 129,90       | 4,40  | 7,10 | 11,40    |
|            | 2 блюдо     | 259    | Котлеты рыбные любительские                       | 90       |      | 105,00       | 11,30 | 4,40 | 5,00     |
|            | гарнир      | 325    | Рис отварной                                      | 150      |      | 203,00       | 3,70  | 6,30 | 32,80    |
|            | сладкое     |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриент          | 20       |      | 56,00        | 1,60  | 0,70 | 10,60    |
|            | хлеб черн.  | 16     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микро            | 40       |      | 81,60        | 2,60  | 0,30 | 17,00    |
|            | напиток     | 469/1  | Сок фруктовый                                     | 200      |      | 113,00       | 1,40  | 0,20 | 26,40    |
|            |             |        |                                                   |          |      |              |       |      |          |