



Школа **ГБОУ СОШ №541** Отд./корп **7-11 лет** 10 День **12.04.2024**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 210    | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                    | 150      |        | 255          | 9     | 11   | 28       |
|            | гор.напиток | 430    | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 180      |        | 27           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб        | 576    | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                      | 20       |        | 54           | 2     | 1    | 11       |
|            | хол.блюдо   | 71     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                      | 30       |        | 7            | 0     | 0    | 1        |
|            | кондитерски | 580    | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                            | 20       |        | 102          | 1     | 5    | 12       |
|            | кисломол.   | 470    | ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%                                | 150      | 99,90  | 120          | 4     | 4    | 17       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |   |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 40     | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60       |        | 67           | 2     | 4    | 6        |
|            | 1 блюдо     | 82     | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ                | 200      |        | 82           | 2     | 3    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 271    | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                           | 100      |        | 125          | 10    | 5    | 9        |
|            | гарнир      | 351    | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                          | 150      |        | 133          | 3     | 9    | 17       |
|            | сладкое     | 442    | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                     | 180      |        | 99           | 1     | 0    | 23       |
|            | хлеб бел.   | 576    | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                      | 40       |        | 107          | 3     | 1    | 21       |
|            | хлеб черн.  | 575    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40       |        | 88           | 3     | 0    | 19       |
|            | фрукты      | 1      | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                     | 100      | 149,80 | 43           | 1     | 0    | 8        |