



Карпова Е.В.

| Школа      | ГБОУ СОШ №541 Курортного района |        |                                       |          | Отд./корп | 12-18        | 10 День |      | 01.10.2026 |
|------------|---------------------------------|--------|---------------------------------------|----------|-----------|--------------|---------|------|------------|
| Прием пищи | Раздел                          | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки   | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо                       | 118/2  | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) | 200      |           | 260          | 7       | 8    | 36         |
|            | гор.напиток                     | 91/2   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 185      |           | 34           | 0       | 0    | 8          |
|            | хлеб                            | 10/2   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 40       |           | 107          | 3       | 1    | 21         |
|            | хол.блюдо                       | 76/2   | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                          | 40       |           | 63           | 5       | 5    | 0          |
|            | сладкое                         | 60/2   | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ            | 20       |           | 88           | 1       | 3    | 15         |
|            | кисломол.                       | 29/2   | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%           | 180      |           | 97           | 5       | 5    | 20         |
| Завтрак 2  | фрукты                          |        |                                       |          |           |              |         |      |            |
|            |                                 |        |                                       |          |           |              |         |      |            |
|            |                                 |        |                                       |          |           |              |         |      |            |
| Обед       | закуска                         | 178/2  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 100      |           | 86           | 1       | 5    | 9          |
|            | 1 блюдо                         | 134/2  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)               | 250      |           | 95           | 4       | 6    | 10         |
|            | 2 блюдо                         | 67/2   | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ           | 120      |           | 186          | 11      | 14   | 11         |
|            | гарнир                          | 127/2  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 180      |           | 151          | 3       | 6    | 25         |
|            | напиток                         | 49/2   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                      | 200      |           | 34           | 0       | 0    | 8          |
|            | хлеб бел.                       | 10/2   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 40       |           | 107          | 3       | 1    | 21         |
|            | хлеб черн.                      | 89/2   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 60       |           | 133          | 4       | 1    | 28         |
|            | булочное                        | 18/2   | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                   | 60       | 336,40    | 161          | 5       | 5    | 25         |
|            |                                 |        |                                       |          |           |              |         |      |            |
|            |                                 |        |                                       |          |           |              |         |      |            |