| Школа | ГБОУ школа № 454 Санкт-Петербурга | Отд./корп | | День | 21.01.2026 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 190 | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" | 150 | 114,50 | 168 | 5 | 8 | 20 |
| | гор.напиток | 459 | Какао с молоком | 200 | | 121 | 3 | 2 | 22 |
| | хлеб | ТК № 1 | Батон обогащенный микронутриентами | 40 | | 101 | 3 | 1 | 20 |
| | фрукты | 338 | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 130 | | 70 | 1 | 0 | 15 |
| | | ТК № 2 | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5% | 125 | | 100 | 4 | 3 | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 28 | Салат "Степной" | 60 | | 66 | 1 | 6 | 2 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 235 | 171,80 | 86 | 1 | 2 | 16 |
| | 2 блюдо | 306 | Голубцы ленивые | 250 | | 336 | 20 | 13 | 36 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 428 | Кисель из кураги | 200 | | 151 | 1 | 0 | 37 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | ТК № 3 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | | 72 | 2 | 1 | 20 |
| | | ТК № 6 | Вафли | 20 | | 102 | 1 | 5 | 12 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |