

Школа

МБОУ СОШ №45 ст.Северской МО Северский район имени Героя Совет

Отд./корп

7-11 лет

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ттк/241	картофель запеченный с овощами и яйцом , котлеты рыбные любительские с маслом	245	47,40	197	11	11	10
	напиток	389	сок фруктовый / яблочный	200	24,90	83	1	0	20
	хлеб	пп	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	40	2,79	88	3	0	19
	закуска	40	салат из моркови и зеленого горошка	60	7,80	47	1	3	4
Обед	закуска	ттк 2	салат витаминный	60	9,80	54	1	3	6
	1 блюдо	99	суп из овощей	200	6,50	74	2	4	9
	2 блюдо	ттк	запеканка из печени с овощами,соус томатный с	175	45,80	266	11	13	42
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	2,02	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	20	1,44	41	1	0	9
	напиток	386	кисломолочный напиток/кефир 2,5%/	180	15,30	95	5	5	7
	напиток	пп	молоко 2,5% пром производства т/п для детского питания	200	24,80	105	6	5	9
Полдник	1 блюдо	206	макароны запеченные с яйцом	150	15,90	261	9	13	25
	напиток	342,1	компот из свежих плодов (1-й вариант)	180	7,60	51	0	0	12

Школа

МБОУ СОШ №45 ст.Северской МО Северский район имени Героя Совет

Отд./корп

12 лет с тарше

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ттк/241	картофель запеченный с овощами и яйцом , котлеты рыбные любительские с маслом	310	83,71	366	16	17	36
	напиток	389	сок фруктовый / яблочный	200	24,90	83	1	0	20
	хлеб	пп	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	60	4,18	132	4	1	28
	закуска	40	салат из моркови и зеленого горошка	100	13,00	79	2	5	6
Обед	закуска	ттк 2	салат витаминный	100	16,34	90	1	5	10
	1 блюдо	99	суп из овощей	250	8,12	93	2	4	11
	2 блюдо	ттк	запеканка из печени с овощами,соус томатный с	200	55,47	273	14	14	35
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	2,02	118	4	0	25
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	1,44	61	2	0	13
	напиток	386	кисломолочный напиток/кефир 2,5%/	180	15,30	95	5	5	7
Полдник	1 блюдо	206	макароны запеченные с яйцом	150	15,90	261	9	13	25
	напиток	342,1	компот из свежих плодов (1-й вариант)	180	7,60	58	0	0	14
	хлеб	пп	хлеб ржаной	20	1,44	46	1	0	10