

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	55	11,20	198	6	12	15
	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	19,20	198	5	8	25
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	180	8,60	83	3	2	13
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	20	1,44	46	1	0	10
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоко	120	10,20	56	1	1	12
Обед	закуска	47	салат из квашеной капусты	60	8,50	53	1	3	5
	1 блюдо	93	суп любительский	200	8,90	119	5	2	20
	гарнир	310	картофель отварной	150	11,70	150	3	4	24
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	105	42,80	203	11	18	9
	гор.напиток	354	кисель из яблок сушеных	200	4,50	120	0	0	29
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	30	2,02	71	2	0	15
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
Полдник	гор.блюдо	289	рагу из субпродуктов(говяжьих)	150	42,60	166	10	8	9
	напиток	389	сок фруктовый /яблочный	200	24,60	83	1	0	20
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	1,44	46	1	0	10

Школа **МБОУ СОШ №45 ст.Северской МО Северский район имени Героя Совет** Отд./корп **12 лет и старше** День **1**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	55	11,20	198	6	12	15
	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	25,60	214	7	9	34
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	180	8,60	83	3	2	13
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	40	2,88	92	2	0	20
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоко	100	8,50	47	0	0	10
Обед	закуска	47	салат из квашеной капусты	100	14,17	88	2	5	8
	1 блюдо	93	суп любительский	250	11,13	149	6	3	18
	гарнир	310	картофель отварной	180	15,60	164	4	5	25
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	115	46,88	153	11	14	9
	гор.напиток	354	кисель из яблок сушеных	200	4,50	120	0	0	29
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	3,37	118	4	0	25
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	40	2,88	82	3	0	17
Полдник	гор.блюдо	289	рагу из субпродуктов(говяжьих)	150	42,60	166	10	8	9
	напиток	389	сок фруктовый /яблочный	200	24,60	83	1	0	20
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	1,44	46	1	0	10