

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	45,90	399	15	16	40
	напиток	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,50	31	0	0	8
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,35	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	41	1	0	9
	закуска	70	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	11,38	1	3	2	41
Обед	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /МАНДАРИНЫ	150	27,75	2	1	0	12
	1 блюдо	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,90	91	2	4	12
	2 блюдо	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩЕН.	180	41,50	367	15	16	42
	напиток	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,20	67	2	1	12
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,02	71	2	0	15
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	41	1	0	9
Полдник	горячее	9	БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	150	45,60	321	12	14	25
	напиток	342,1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	7,60	58	0	0	14

Школа **МБОУ СОШ №45 ст. Северской МО Северский район имени Героя Совет** Отд./корп **12 лет и старше** День **7**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	45,90	399	15	16	40
	напиток	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,50	31	0	0	8
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,35	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	41	1	0	9
	закуска	70	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	18,97	58	1	6	3
Обед	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /МАНДАРИНЫ	150	27,75	2	1	0	12
	1 блюдо	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,63	114	2	5	15
	2 блюдо	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩЕН.	220	50,73	495	20	24	48
	напиток	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,20	67	2	1	12
	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	горячее	9	БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	170	51,68	312	13	15	33
	напиток	342,1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	7,60	58	0	0	14