

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	азу с овощами и мясом	180	44,01	440	15	32	22
	напиток	386	кисломолочный напиток / йогурт 2,5%	180	30,00	142	5	5	19
	хлеб	ПП	хлеб пшеничный	40	2,68	95	3	0	20
	закуска	338	фрукты свежие по сезону /яблоки	100	8,55	47	0	0	10
Обед	закуска	ТТК	салат осенний	60	5,34	52	1	3	7
	1 блюдо	ТТК	борщ по-кубански	200	9,20	88	2	4	13
	2 блюдо	ТТК	котлеты куринные "казачок"	90	38,34	160	10	8	12
	гарнир	ТТК	картофель по-станичному	150	7,92	177	6	9	20
	напиток	ТТК	узвар из сушеных плодов и ягод	180	7,50	90	0	0	20
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	1,62	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	40	1,92	82	3	0	17
Полдник	сладкое	ПП	булочка домашняя ПП	100	15,60	205	7	7	30
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	180	6,21	28	0	0	7
		15	сыр (порциями)	20	8,54	73	5	6	0

Школа

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

Отд./корп

12 лет и старше

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	азу с овощами и мясом	200	48,90	349	12	18	26
	напиток	386	кисломолочный напиток / йогурт 2,5%	180	30,00	102	5	5	8
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	50	3,34	118	4	0	25
	хлеб черн.	ПП	хлеб ржаной	20	1,44	41	1	0	9
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоки	100	8,55	47	0	0	10
Обед	закуска	ТТК	салат осенний	100	8,90	94	2	5	10
	1 блюдо	ТТК	борщ по-кубански	250	11,50	123	3	5	16
	2 блюдо	ТТК	котлеты куринные "казачок"	100	42,60	184	13	10	14
	гарнир	ТТК	картофель по-станичному	180	9,50	184	8	11	22
	напиток	ТТК	узвар из сушеных плодов и ягод	180	7,50	136	1	0	31
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	2,02	118	4	0	25
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
Полдник	сладкое	ПП	булочка домашняя ПП	100	15,60	123	7	5	18
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	200	6,90	31	0	0	8
	закуска	15	сыр (порциями)	20	8,54	73	5	6	0
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	2,02	118	4	0	25