

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 150 | 48,20 | 288 | 10 | 19 | 13 |
| | напиток | 389 | Сок фруктовый вишневый | 200 | 15,80 | 83 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 1,90 | 95 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | ПП | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 61 | 2 | 0 | 13 |
| | закуска | 70 | Овощи натуральные солёные/огурцы | 80 | 11,74 | 10 | 1 | 0 | 1 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные солёные/томаты | 60 | 11,80 | 8 | 1 | 0 | 1 |
| | 1 блюдо | 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 220 | 7,50 | 107 | 3 | 5 | 19 |
| | 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 150 | 48,60 | 329 | 12 | 15 | 27 |
| | напиток | 386 | Кисломолочный напиток/кифир | 180 | 10,10 | 95 | 5 | 5 | 7 |
| | хлеб бел. | ПП | Хлеб пшеничный | 50 | 2,10 | 118 | 4 | 0 | 25 |
| | хлеб черн. | ПП | Хлеб ржаной | 40 | 2,30 | 82 | 3 | 0 | 17 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | гор.блюдо | 155 | Запеканка овощная с соусом томатным 170/30 | 175 | 37,90 | 291 | 7 | 11 | 32 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном | 180 | 3,10 | 31 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 46 | 1 | 0 | 10 |

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

Отд./корп 12 лет и старше

День 2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 64,26 | 384 | 14 | 22 | 20 |
| | напиток | 389 | Сок фруктовый вишневый | 200 | 15,80 | 99 | 1 | 0 | 22 |
| | хлеб бел. | ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 1,90 | 95 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | ПП | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 61 | 2 | 0 | 13 |
| | закуска | 70 | Овощи натуральные солёные/огурцы | 100 | 14,67 | 13 | 1 | 0 | 2 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные солёные/томаты | 100 | 14,75 | 14 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 8,53 | 134 | 4 | 6 | 16 |
| | 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 200 | 64,80 | 439 | 13 | 20 | 42 |
| | напиток | 386 | Кисломолочный напиток/кифир | 180 | 10,10 | 95 | 5 | 5 | 7 |
| | хлеб бел. | ПП | Хлеб пшеничный | 50 | 2,10 | 118 | 4 | 0 | 25 |
| | хлеб черн. | ПП | Хлеб ржаной | 50 | 2,88 | 102 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | горячее | 155 | Запеканка овощная с соусом томатным 170/30 | 200 | 43,32 | 312 | 8 | 14 | 36 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном | 180 | 3,10 | 31 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 46 | 1 | 0 | 10 |