

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

3

| Прием пищи | Раздел     | № рец.  | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 313/255 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ,ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 250      | 69,20 | 373          | 14    | 16   | 37       |
|            | напиток    | 349     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 180      | 3,20  | 28           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб бел.  | ПП      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40       | 2,10  | 95           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб черн. | ПП      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20       | 2,30  | 41           | 1     | 0    | 9        |
|            | закуска    | 47      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                         | 60       | 8,90  | 53           | 1     | 3    | 5        |
| Обед       | фрукты     | 338     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО                  | 120      | 10,50 | 56           | 1     | 1    | 12       |
|            | 1 блюдо    | 98      | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                         | 200      | 7,50  | 75           | 1     | 4    | 8        |
|            | гарнир     | 143     | РУГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                    | 150      | 15,90 | 163          | 3     | 9    | 16       |
|            | 2 блюдо    | 234     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5                      | 95       | 45,20 | 179          | 12    | 8    | 13       |
|            | напиток    | 389     | СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИНОГРАДНЫЙ                       | 200      | 14,60 | 136          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб бел.  | ПП      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40       | 2,10  | 95           | 3     | 0    | 20       |
|            | молоко     | ПП      | МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200      | 22,60 | 105          | 6     | 5    | 9        |
| Полдник    | гор.блюдо  | 9       | БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 150      | 35,60 | 334          | 13    | 13   | 28       |
|            | напиток    | 379     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180      | 8,50  | 93           | 3     | 2    | 15       |

Школа

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

Отд./корп

12 лет и старше

День

3

| Прием пищи | Раздел     | № рец.  | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 313/255 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ,ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 300      | 83,04 | 417          | 19    | 18   | 42       |
|            | напиток    | 349     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200      | 7,45  | 31           | 0     | 0    | 8        |
|            | хлеб бел.  | ПП      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20       | 1,34  | 47           | 2     | 0    | 10       |
|            | хлеб черн. | ПП      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30       | 2,16  | 61           | 2     | 0    | 13       |
|            | закуска    | 47      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                         | 100      | 14,50 | 88           | 2     | 5    | 8        |
| Обед       | фрукты     | 338     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО                  | 120      | 9,75  | 56           | 1     | 1    | 12       |
|            | 1 блюдо    | 98      | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                         | 250      | 10,75 | 93           | 2     | 4    | 10       |
|            | гарнир     | 143     | РУГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                    | 180      | 47,40 | 196          | 3     | 11   | 19       |
|            | 2 блюдо    | 234     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5                      | 105      | 65,10 | 122          | 8     | 10   | 11       |
|            | напиток    | 389     | СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИНОГРАДНЫЙ                       | 200      | 24,60 | 136          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб бел.  | ПП      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50       | 3,35  | 118          | 4     | 0    | 25       |
|            | молоко     | ПП      | МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200      | 24,90 | 105          | 6     | 5    | 9        |
| Полдник    | гор.блюдо  | 9       | БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 170      | 55,20 | 322          | 13    | 13   | 38       |
|            | напиток    | 379     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180      | 7,60  | 93           | 3     | 2    | 15       |