

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	45,80	328	13	15	30
	напиток	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР	180	17,50	95	5	5	7
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	71	2	0	15
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,90	41	1	0	9
	закуска	ТТК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ	120	39,60	46	1	0	9
Обед	закуска	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	5,60	57	1	4	5
	1 блюдо	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,90	102	3	2	18
	2 блюдо	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	54,20	302	12	18	12
	напиток	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,80	102	4	3	15
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	95	3	0	20
	хлеб ЧЕРН.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,90	41	1	0	9
	конд. изд.		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	5,55	125	2	3	22
Полдник	горячее	192,5	ЗАПЕКАНУА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯГОДАМИ И СГУЩ.МОЛОКОМ	170	34,50	261	8	8	30
	напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,10	37	0	0	9
	хлеб	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,90	46	1	0	10