

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	картофельное пюре	150	12,30	136	3	4	21
	гор.блюдо	229	рыба ,тушенная в томате с овощами	100	39,50	217	14	14	19
	напиток	342,1	компот из свежих плодов(1-ый вариант)	180	5,60	44	0	0	10
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	20	1,90	47	2	0	10
	закуска	70	овощи натуральные соленые/огурцы/	60	4,20	8	1	0	1
Обед	закуска	338	фрукты свежие по сезону /мандарины или апельсины/	150	15,60	2	1	0	12
	1 блюдо	95	суп из овощей с фрикадельками 170/50	220	36,90	216	11	12	13
	2 блюдо	206	макароны , запеченные с яйцом и сыром	160	25,80	338	12	15	37
	напиток	389	сок фруктовый/яблочный/	200	21,00	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	30	2,50	71	2	0	15
	хлеб ЧЕРН.	ПП	хлеб ржаной	20	1,30	41	1	0	9
	молоко	ПП	молоко 2,5% пром производства т/п для детского питания	200	23,60	1	0	0	0
Полдник	горячее	451	пирожки печеные с капустой	75	26,90	159	7	8	17
	напиток	386	кисломолочный напиток /йогурт 2,5%/	180	35,60	142	5	5	19
	фрукты	339	фрукты свежие по сезону яблоки/	100	11,60	47	0	0	10

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

Отд./корп

12 лет и старше

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	15,90	136	3	4	21
	гор.блюдо	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	39,50	217	14	14	19
	напиток	342,1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,20	44	0	0	10
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,90	47	2	0	10
	закуска	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ	60	4,20	8	1	0	1
Обед	закуска	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/МАНДАРИНЫ	150	15,60	2	1	0	12
	1 блюдо	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	36,90	216	11	12	13
	2 блюдо	206	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	25,80	338	12	15	37
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200	21,00	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,50	71	2	0	15
	хлеб ЧЕРН.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	41	1	0	9
	молоко	ПП	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 2,5% 200Г. Т/П	200	23,60	1	0	0	0
Полдник	горячее	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	26,90	159	7	8	17
	напиток	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК	180	35,60	142	5	5	19
	фрукты	339	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ	100	11,60	47	0	0	10