

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	212	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	180	34,60	343	11	12	45
	напиток	378	чай с молоком	180	7,50	50	2	1	9
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	20	1,44	41	1	0	9
	закуска	338	фрукты свежие по сезону/яблоки	100	8,55	47	0	0	10
	закуска	209	яйца вареные	60	5,89	61	5	5	0
Обед	закуска	67	салат из моркови с чесноком	60	8,50	48	1	3	4
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	200	6,90	117	5	4	15
	гарнир	143	рагу из овощей	150	11,50	134	2	7	13
	2 блюдо	278	тефтели мясные	130	38,90	254	7	12	34
	напиток	386	кисломолочный напиток /кефир	180	15,00	95	5	5	7
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	30	2,02	71	2	0	15
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
Полдник	гарнир	125	картофель отварной	150	5,90	105	3	6	17
	2 блюдо	234	котлеты рыбные с маслом 90/5	95	35,60	105	4	5	7
	напиток	382	какао с молоком	180	7,20	96	3	3	14
	хлеб	пп	хлеб ржаной	20	1,44	41	1	0	9

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

Отд./корп 12 лет и старше

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	212	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200	38,45	313	10	14	37
	напиток	378	чай с молоком	200	8,34	93	3	2	15
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	2,69	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
	закуска	338	фрукты свежие по сезону/яблоки	100	8,55	47	0	0	10
Обед	закуска	67	салат из моркови с чесноком	100	14,17	79	1	5	7
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	250	8,60	146	6	5	18
	гарнир	143	рагу из овощей	180	13,80	196	3	9	19
	2 блюдо	278	тефтели мясные	120	35,91	234	10	14	23
	напиток	386	кисломолочный напиток /кефир	180	15,00	95	5	5	7
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	2,88	118	4	0	25
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	40	2,88	82	3	0	17
Полдник	гарнир	125	картофель отварной	180	7,08	194	4	7	28
	2 блюдо	234	котлеты рыбные с маслом 90/5	105	39,35	122	8	10	11
	напиток	382	какао с молоком	180	7,20	89	3	3	13
	хлеб	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13