

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша молочная рисовая жидкая	155	12,60	179	5	6	25
	напиток	382	какао с молоком	200	7,80	91	4	3	12
	хлеб	пп	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	40	2,78	88	3	0	19
	хлеб	1	бутерброд с маслом и сыром	55	11,30	198	6	12	15
	напиток	пп	молоко пром.производство т/п для детского питания	200	24,90	105	6	5	9
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	суп-лапша домашняя	200	6,80	93	2	5	11
	2 блюдо	234	биточки рыбные /соус молочный	115	39,60	192	13	8	15
	гарнир	181	каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	9,50	189	6	5	24
	напиток	389	сок фруктовый /виноград	200	27,60	136	1	0	32
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	2,68	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
фрукты	тتك	фрукты свежие по сезону /яблоки	120	9,90	56	1	1	12	
Полдник	Сладкое	219	сырники из творога со сметаной	85	29,80	166	10	10	7
	напиток	354	кисель из яблок сушеных	200	8,70	147	0	0	36
	хлеб	пп	кондитерские изделия / печенье сахарное	20	2,80	63	1	2	11

Школа МБОУ СОШ №45 ст.Северской МО Северский район имени Героя Советс Отд./корп 12 лет и старше День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша молочная рисовая жидкая	200	16,26	186	6	4	32
	напиток	382	какао с молоком	200	7,80	91	4	3	12
	хлеб	пп	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	40	2,78	88	3	0	19
	закуска	1	бутерброд с маслом и сыром	60	12,33	216	6	13	17
	напиток	пп	молоко пром.производство т/п для детского питания	200	24,90	105	6	5	9
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	суп-лапша домашняя	250	8,50	116	3	10	14
	2 блюдо	234	биточки рыбные /соус молочный	125	43,04	223	14	11	17
	гарнир	181	каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180	11,40	233	7	6	21
	напиток	389	сок фруктовый /виноград	200	27,60	136	1	0	32
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	3,35	118	4	0	25
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	30	2,16	61	2	0	13
фрукты	тتك	фрукты свежие по сезону /яблоки	120	9,90	56	1	1	12	
Полдник	Сладкое	219	сырники из творога со сметаной	135	47,33	233	12	12	10
	напиток	354	кисель из яблок сушеных	200	8,70	147	0	0	36
	закуска	пп	кондитерские изделия / печенье сахарное	15	2,80	63	1	2	11