

Школа

МБОУ СОШ № 45 СТ. СЕВЕРСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ГЕРО

Отд./корп

7-11 лет

День

04.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	азу с овощами и мясом	180	44,01	393	15	32	22
	напиток	386	кисломолочный напиток / йогурт 2,5%	180	30	127	5	5	19
	хлеб	ПП	хлеб пшеничный	40	2,68	83	3	0	20
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоки	100	8,55	36	0	0	10
Обед	закуска	71	овощи натуральные по сезону /огурцы свежие/	60	14,95	8	1	0	2
	1 блюдо	ТТК	борщ по-кубански	200	9,2	88	2	4	13
	2 блюдо	ТТК	котлеты куринные	90	38,34	160	10	8	12
	гарнир	ТТК	картофель по-станичному	150	7,92	177	6	9	20
	напиток	ТТК	узвар из сушеных плодов и ягод	180	7,5	72	0	0	20
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	1,62	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	40	1,92	82	3	0	17
Полдник	сладкое	ПП	булочка домашняя ПП	100	30	205	7	7	30
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	180	15	28	0	0	7
	хлеб	15	сыр (порциями)	20	8,54	73	5	6	0

Школа

МБОУ СОШ № 45 СТ. СЕВЕРСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ГЕРО

Отд./корп

12лет и старше

День

04.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	азу с овощами и мясом	200	48,9	349,4	12,3	17,8	25,7
	напиток	386	кисломолочный напиток / йогурт 2,5%	180	30	127	5	5	19
	хлеб	ПП	хлеб пшеничный	50	3,35	118,4	3,8	0,3	25,1
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоки	100	8,55	36	0	0	10
Обед	закуска	71	овощи натуральные по сезону /огурцы свежие/	100	24,92	14	0,8	0,2	2,5
	1 блюдо	ТТК	борщ по-кубански	250	10,1	88	2	4	13
	2 блюдо	ТТК	котлеты куринные	90	38,34	160	10	8	12
	гарнир	ТТК	картофель по-станичному	150	7,92	177	6	9	20
	напиток	ТТК	узвар из сушеных плодов и ягод	180	7,5	72	0	0	20
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	40	1,62	95	3	0	20
	хлеб черн.	пп	хлеб ржаной	40	1,92	82	3	0	17
Полдник	сладкое	ПП	булочка домашняя ПП	100	30	205	7	7	30
	напиток	349	компот из смеси сухофруктов	180	15	28	0	0	7
	хлеб	15	сыр (порциями)	20	8,54	73	5	6	0