

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	55	11,2	198	6	12	15
	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	19,2	198	5	8	25
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	180	8,6	83	3	2	13
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	20	1,44	46	1	0	10
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоко	100	10,2	56	1	1	12
Обед			овощи натуральные по сезону /томаты свежие/						
	закуска	71		60	14,95	14	1	0	2
	1 блюдо	93	суп любительский	200	8,9	119	5	2	20
	гарнир	310	картофель отварной	150	11,7	150	3	4	24
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	100	42,8	218	11	18	9
	гор.напиток	354	кисель из ябллок сушеных	200	4,5	120	0	0	29
	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	гор.блюдо	289	рагу из субпродуктов(говяжьих)	150	42,6	162	10	8	9
	напиток	389	сок фруктовый /яблочный	180	24,6	83	1	0	20

Школа

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

Отд./корп

12-18 лет

День

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с сыром	55	11,2	252,7	7	13	15
	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	25,6	214,2	6,6	8,5	33,6
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	180	8,6	82,7	3	2,2	12,6
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	40	2,88	92	2,2	0,4	19,8
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону /яблоко	100	10,2	47	0,4	0,4	9,8
Обед			овощи натуральные по сезону /томаты свежие/						
	закуска	71		100	24,92	24	1,2	0,2	3,8
	1 блюдо	93	суп любительский	250	11,13	149	5,9	2,6	18,3
	гарнир	310	картофель отварной	180	14,04	163,8	3,7	4,9	25,1
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	115	49,22	152,7	10,6	14,4	8,5
	гор.напиток	354	кисель из ябллок сушеных	200	4,5	110	0,3	0	26,8
	хлеб бел.	пп	хлеб пшеничный	50	3,37	118,4	3,8	0,3	25,1
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	40	2,88	81,6	2,6	0,4	17
Полдник	гор.блюдо	289	рагу из субпродуктов(говяжьих)	150	42,6	157,6	11,5	9,8	8,8
	напиток	389	сок фруктовый /яблочный	200	27,34	1	0,2	19,6	83,4
	хлеб черн.	пп	Хлеб ржаной	20	1,44	46	1,1	0,2	9,9