

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	48,2	288	10	19	13
	напиток	389	Сок фруктовый вишневый	200	15,8	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	40	1,9	95	3	0	20
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	61	2	0	13
	закуска	71	Овощи натуральные по сезону /огурцы свежие/	80	19,94	11,2	1	0	2
Обед	закуска	71	Овощи натуральные по сезону /томатысвежие/	60	14,95	14,4	1	0	2
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	220	7,5	120	3	5	19
	гарнир	291	Плов из птицы	150	48,6	262	12	15	27
	напиток	386	Кисломолочный напиток/кифир	180	10,1	102	5	5	7
	хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	50	2,1	125	4	0	25
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	40	2,3	88	3	0	17
Полдник	гор.блюдо	155	Запеканка овощнач с соусом томатным 120/30	150	47,9	230	7	11	32
	напиток	377	Чай с лимоном	180	3,1	26	0	0	7

Школа

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

Отд./корп

12-18 лет

День

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	64,27	384	14	22	20
	напиток	389	Сок фруктовый вишневый	200	15,8	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	40	1,9	95	3	0	20
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	61	2	0	13
	закуска	71	Овощи натуральные по сезону /огурцы свежие/	100	24,92	14	1	0	2
Обед	закуска	71	Овощи натуральные по сезону /томатысвежие/	100	24,92	24	1	0	4
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,53	134	4	6	16
	гарнир	291	Плов из птицы	200	64,8	439	13	20	42
	напиток	386	Кисломолочный напиток/кифир	180	10,1	102	5	5	7
	хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	50	2,1	125	4	0	25
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	50	2,88	102	3	0	21
Полдник	гор.блюдо	155	Запеканка овощная с соусом томатным 120/30	200	63,87	312	8	14	36
	напиток	377	Чай с лимоном	180	3,1	26	0	0	7
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	20	1,15	46	1	0	10