

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	картофельное пюре	150	12,3	136	3	4	21
	гор.блюдо	229	рыба , тушенная в томате с овощами	100	39,5	235	14	14	19
	напиток	342,1	компот из свежих плодов(1-ый вариант)	180	5,6	44	0	0	10
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	20	1,9	47	2	0	10
	закуска	71	овощи натуральные по сезону/огурцы свежие/	60	14,95	8	1	0	1
Обед	закуска	338	фрукты свежие по сезону /мандарины или апельсины	100	15,6	47	1	0	12
	1 блюдо	95	суп из овощей с фрикадельками 170/50	220	36,9	216	11	12	13
	гарнир	206	макароны , запеченные с яйцом и сыром	160	25,8	338	12	15	37
	напиток	389	сок фруктовый/яблочный/	200	21	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	30	2,5	71	2	0	15
	хлеб черн.	ПП	хлеб ржаной	20	1,3	41	1	0	9
	напиток	ПП	молоко 2,5% пром производства т/п для детского	200	23,6	0	0	0	0
Полдник	гор.блюдо	451	пирожки печеные с капустой	75	26,9	159	7	8	17
	напиток	386	кисломолочный напиток /йогурт 2,5%/	180	35,6	142	5	5	19
	фрукты	339	фрукты свежие по сезону яблоки/	100	11,6	37	0	0	10

Школа

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

Отд./корп

12-18 лет

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	картофельное пюре	180	14,76	164	4	5	25
	гор.блюдо	229	рыба , тушенная в томате с овощами	100	39,5	218	14	14	17
	напиток	342,1	компот из свежих плодов(1-ый вариант)	180	5,6	56	0	0	13
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	40	3,8	95	3	0	20
	закуска	71	овощи натуральные по сезону/огурцы свежие/	100	24,92	14	1	0	3
Обед	закуска	338	фрукты свежие по сезону /мандарины или апельсины	150	23,4	1,5	1	0	12
	1 блюдо	95	суп из овощей с фрикадельками 170/50	250	41,94	218	8	10	8
	гарнир	206	макароны , запеченные с яйцом и сыром	200	32,25	323	10	16	34
	напиток	389	сок фруктовый/яблочный/	200	21	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	хлеб пшеничный	50	4,17	118	4	0	25
	хлеб черн.	ПП	хлеб ржаной	50	3,25	102	3	0	21
	напиток	ПП	молоко 2,5% пром производства т/п для детского	200	23,6	105	6	5	10
Полдник	гор.блюдо	451	пирожки печеные с капустой	75	26,9	125	4	5	22
	напиток	386	кисломолочный напиток /йогурт 2,5%/	180	35,6	102	5	5	8
	фрукты	339	фрукты свежие по сезону яблоки/	100	11,6	47	0	0	10