



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №45

Зав. Производством  
 Л.А. Радченко  
 День 09.01.2025

Школа МБОУ СОШ №45 ст. Северской МО Северский район Отд./корп 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	фрукты	ТТК	фрукты свежие по сезону/мандарины или апельсины	22,4	120	1,0	0,2	9,0	45,6
	гор. блюдо	240	пудинг из творога с яблоками	48,9	170	12,8	14,8	29,8	327,5
	напиток	386	кисломолочный напиток/кефир	12,6	180	5,2	4,5	7,2	95,4
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	1,8	30	2,3	0,2	15,1	71,1
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			Итого за прием пищи:	87,14	520	22,6	19,9	69,6	580,4

ОБЕД (2 смена )

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД	закуска	52	салат из свеклы отварной	7,4	60	0,9	3,7	5,1	56,7
	1 блюдо	111	суп с макаронными изделиями	9,2	200	2,6	2,3	17,6	101,7
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	52,9	150	11,8	18,2	12,2	302,4
	напиток	382	какао с молоком	8,1	200	3,8	3,0	14,7	102,3
	хлеб белый		хлеб пшеничный	2,68	40	3,1	0,3	20,1	94,7
	хлеб черный		хлеб ржаной	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	конд. издел.		кондитерское изделие/печенье сахарное	5,55	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			Итого за прием пищи:	87,27	700	25,8	30,5	100,5	823,7

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	горячее	192,5	запеканка из овсяной и пшениной круп с яблоками и сгущ. Молоком	52,8	170	7,7	7,8	30,2	261,1
	напиток	376	чай с сахаром	2,1	180	0,2	0,0	9,1	37,2
	хлеб	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
			Итого за прием пищи:	76,032	330	15,5	15,2	43,1	427,4



Школа МБОУ СОШ № 45 с. Северской МО Северский район Отд./корп 12 лет и старше День 09.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	фрукты	ТТК	фрукты свежие по сезону/мандарины или апельсины	18,67	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	гор. блюдо	240	пудинг из творога с яблоками	57,53	200	13,8	17,1	52,1	376,4
	напиток	386	кисломолочный напиток/кефир	14	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	1,8	30	2,3	0,2	15,1	71,1
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	2,16	30	2,0	0,3	12,7	61,2
				Итого за прием пищи:	94,16	560	24,7	22,8	95,4

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД	закуска	52	салат из свеклы отварной	12,34	100	1,5	6,1	8,5	94,5
	1 блюдо	111	суп с макаронными изделиями	11,5	250	3,3	2,9	12,0	127,1
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	70,54	200	11,7	17,7	16,1	270,6
	напиток	382	какао с молоком	8,1	200	3,8	3,0	14,7	102,3
	хлеб белый		хлеб пшеничный	3,35	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	хлеб черный		хлеб ржаной	3,6	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	конд. издел.		кондитерское изделие/печенье сахарное	8,33	45	4,1	5,4	30,9	129,4
				Итого за прием пищи:	117,76	895	32,9	37,0	130,9

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	горячее	192,5	запеканка из овсяной и пшенной круп с яблоками и сгущ. Молоком	62,12	200	9,0	9,7	41,1	322,9
	напиток	376	чай с сахаром	2,1	180	0,2	0,0	9,1	37,2
	хлеб	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
				Итого за прием пищи:	89,45	330	15,5	15,2	43,1

Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Зав. Производством  
Л.А. Радченко

Школа МБОУ СОШ № 45 ст. Северский МО Северский район

Отд./корп 7-11 лет

День 10.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	70	овощи натуральные соленые/томаты соленые	10,7	60	0,5	0,1	1,0	7,8
	гор. блюдо	128	картофельное пюре	21,6	150	3,1	4,0	20,9	136,3
	гор. блюдо	229	рыба, тушеная в томате с овощами	45,8	100	13,6	13,8	18,9	267,3
	напиток	342,1	компот из свежих плодов	7,8	180	0,1	0,1	10,2	43,5
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	1,34	20	1,5	0,1	10,0	47,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>87,24</b>	<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>18,1</b>	<b>61,0</b>	<b>502,3</b>

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД	закуска	3	фрукты свежие по сезону/мандарины	24	150	1,4	0,3	12,0	1,5
	1 блюдо	95	суп из овощей с фрикадельками	28,5	220	11,3	12,2	12,8	216,1
	2 блюдо	206	макароны, запеченные с яйцом и сыром	25,4	160	11,5	14,6	37,2	338,0
	напиток	389	сок фруктовый/яблочный	24,6	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	2,01	30	2,3	0,2	15,1	71,1
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	молоко	ПП	молоко 2,5% пром производства т/п для детского питания	20,5	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>126,45</b>	<b>980</b>	<b>25,8</b>	<b>30,5</b>	<b>100,5</b>

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
						Белки	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	горячее	451	пирожки печеные с капустой	21,5	75	6,7	7,5	16,7	159,2
	напиток	386	кисломолочный напиток/йогурт	31,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
	закуска	339	фрукты свежие по сезону/яблоко	7,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>60,5</b>	<b>355</b>	<b>15,5</b>	<b>15,2</b>	<b>43,1</b>



Утверждаю  
 Зам. Производством  
 Л.А. Радченко

Школа: \_\_\_\_\_ Отд./корп: 12 лет и старше День: 10.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	70	овощи натуральные соленые/томаты соленые	17,84	100	0,8	0,1	1,7	13,0
	гор. блюдо	128	картофельное пюре	25,92	180	3,7	4,9	25,1	163,8
	гор. блюдо	229	рыба, тушеная в томате с овощами	45,8	100	13,6	13,8	18,9	267,3
	напиток	342,1	компот из свежих плодов	7,8	180	0,1	0,1	10,2	43,5
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	2,68	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>100,04</b>	<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>18,1</b>	<b>61,0</b>	<b>502,3</b>

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД	закуска	3	фрукты свежие по сезону/мандарины	24	150	1,4	0,3	12,0	1,5
	1 блюдо	95	суп из овощей с фрикадельками	32,39	250	8,3	10,2	8,1	217,8
	2 блюдо	206	макароны, запеченные с яйцом и сыром	31,75	200	9,9	16,3	34,0	323,1
	напиток	389	сок фруктовый/яблочный	24,6	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	3,35	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	3,6	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	молоко	ПП	молоко 2,5% пром производства т/п для детского питания	20,5	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>140,19</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>30,5</b>	<b>100,5</b>	<b>823,7</b>

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
						Белки	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	горячее	451	пирожки печеные с капустой	21,5	75	6,7	7,5	16,7	159,2
	напиток	386	кисломолочный напиток/йогурт	31,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
	закуска	339	фрукты свежие по сезону/яблоко	7,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>60,5</b>	<b>330</b>	<b>15,5</b>	<b>15,2</b>	<b>43,1</b>	<b>427,4</b>