



Согласовано  
Директор ШКОЛЫ

тверждаю  
Зав. производством  
Л.А. Радченко

Школа МБОУ СОШ № 45 г. Северской МО Северский район Отд./корп 7-11 лет День 20.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	хлеб	3	бутерброд с сыром и маслом	11,2	55	5,8	11,6	15,1	198,2
	гор. блюдо	175	каша вязкая молочная из риса и пшена	19,2	150	5,0	7,8	25,2	198,2
	напиток	379	кофейный напиток с молоком	8,6	180	3,0	2,2	12,6	82,7
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону / яблоко	10,2	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
			Итого за прием пищи:	50,64	525	15,4	22,3	74,6	581,5

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	47	салат из квашенной капусты	11,82	60	1,0	3,1	4,9	52,6
	1 блюдо	93	суп любительский	8,9	200	4,7	2,1	20,2	119,2
	гарнир	310	Картофельное пюре	11,7	150	2,9	4,3	23,8	150,1
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	42,8	105	10,6	18,4	8,5	202,7
	напиток	354	кисель из яблок сушеных	4,5	200	0,4	0,0	29,1	119,8
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	2,02	30	2,3	0,2	15,1	71,1
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	1,44	30	2,0	0,3	12,7	61,2
			Итого за прием пищи:	83,18	775	23,9	28,4	114,3	776,6

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
						Белки	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	гор. блюдо	289	рагу из субпродуктов	42,6	150	9,5	7,5	8,8	165,9
	напиток	389	сок фруктовый / яблочный	24,6	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
				Итого за прием пищи:	61,34	370	11,6	7,9	38,3

Школа МБОУ СОШ №45 г. Кемьской МО Северский район

Отд./корп 12 лет и старше

День 20.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	хлеб	3	бутерброд с сыром и маслом	11,2	55	5,8	11,6	15,1	198,2
	гор. блюдо	175	каша вязкая молочная из риса и пшена	25,6	200	6,6	8,5	33,6	214,3
	напиток	379	кофейный напиток с молоком	8,6	180	3,0	2,2	12,6	82,7
	фрукты	338	фрукты свежие по сезону / яблоко	8,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	2,88	40	2,2	0,4	19,8	92,0
			Итого за прием пищи:	56,78	575	19,2	24,1	91,0	688,6

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	47	салат из квашенной капусты	18,56	100	1,0	3,1	4,9	52,6
	1 блюдо	93	суп любительский	11,13	250	5,9	2,6	18,3	149,0
	гарнир	310	картофельное пюре	15,6	180	3,7	4,9	25,1	163,8
	2 блюдо	61	жареная рыба под маринадом	46,88	115	10,6	14,4	8,5	152,7
	напиток	354	кисель из яблок сушеных	4,5	200	0,4	0,0	29,1	119,8
	хлеб белый	ПП	хлеб пшеничный	3,37	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	хлеб черный	ПП	хлеб ржаной	2,88	40	2,6	0,4	17,0	81,6
			Итого за прием пищи:	102,92	935	28,5	27,7	129,0	863,1

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
						Белки	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	гор. блюдо	289	рагу из субпродуктов	42,6	150	11,5	9,5	8,8	157,6
	напиток	389	сок фруктовый / яблочный	24,6	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	хлеб	ПП	хлеб ржаной	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
			Итого за прием пищи:	0	370	13,6	9,9	38,3	287,0

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

День 21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	14,95	80	1,0	0,0	2,0	11,0
	гор. блюдо	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	52,9	150	10,3	19,0	13,2	288,1
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	25,4	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	40	3,1	0,3	20,1	94,7
	хлеб черный	пп	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,16	30	2,0	0,3	12,7	61,2
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>98,09</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>19,8</b>	<b>67,0</b>	<b>537,8</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	тк	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	12,58	60	1,0	0,0	2,0	14,0
	1 блюдо	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	14,6	220	3,0	4,7	19,4	107,3
	2 блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	58,7	150	12,3	15,0	26,9	329,4
	напиток	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР	15,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,35	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	хлеб черный	пп	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,88	40	2,6	0,4	17,0	81,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>107,41</b>	<b>760</b>	<b>25,4</b>	<b>26,4</b>	<b>88,4</b>	<b>659,8</b>

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	горячее	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	39,8	175	6,9	11,4	31,6	290,8
	напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2,5	180	0,2	0,0	7,4	31,1
	хлеб	пп	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>3,94</b>	<b>300</b>	<b>21,0</b>	<b>15,8</b>	<b>40,9</b>	<b>424,7</b>



Утверждаю  
Зав. Производством  
Л.А. Радченко

Договор № \_\_\_\_\_ ст.Северской МО Северский район Отд./корп 12-18 лет День 21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	18,69	100	1,0	0,0	3,0	14,0
	гор. блюдо	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	70,54	200	13,8	22,3	20,0	384,0
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	25,4	200	1,4	0,4	22,1	98,9
	хлеб белый	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	хлеб черный	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,16	30	2,0	0,3	12,7	61,2
				Итого за прием пищи:	119,47	570	21,1	23,3	76,6

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	ТТК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	20,97	100	1,0	0,0	4,0	24,0
	1 блюдо	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	16,6	250	3,8	5,9	15,5	134,0
	2 блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	78,27	200	13,1	20,2	41,8	438,9
	напиток	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР	15,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
	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
			Итого за прием пищи:	138,09	830	30,3	31,3	113,2	902,7

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	гор. блюдо	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	45,49	200	7,9	13,6	35,6	311,9
	напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2,5	180	0,2	0,0	7,5	32,1
	хлеб	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,1	0,2	9,9	46,0
				Итого за прием пищи:	3,94	300	21,0	15,8	40,9



Утверждаю  
 Зав. Производством  
 Л.А. Радченко

Школа № 10, Северской МО Северский район Отд./корп 7-11 лет День 22.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	11,52	60	1,0	0,0	2,0	8,0
	гарнир	313	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	19,5	150	3,6	5,3	20,9	191,6
	2 блюдо	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	49,7	100	10,7	10,4	16,2	181,4
	гор.напиток	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	6,7	180	0,0	0,0	7,0	27,9
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	40	3,1	0,3	20,1	94,7
	хлеб черный	пп	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			Итого за прием пищи:	91,54	550	19,7	19,3	77,6	589,0

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	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	9,75	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	1 блюдо	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	8,6	200	1,4	4,1	8,0	74,5
	гарнир	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	39,5	150	2,8	9,2	15,7	163,3
	2 блюдо	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	58,9	95	12,1	8,0	13,3	178,5
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИНОГРАДНЫЙ	24,6	200	0,6	0,4	31,6	135,8
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	40	3,1	0,3	20,1	94,7
	напиток	пп	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	24,9	200	5,6	4,9	9,3	104,8
				Итого за прием пищи:	168,93	1005	26,1	27,4	108,8

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	1 блюдо	9	БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	48,7	150	12,5	13,0	27,9	334,3
	напиток	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	7,6	180	3,0	2,2	15,2	93,1
				Итого за прием пищи:	7,6	330	15,5	15,2	43,1



Утверждаю  
Зав. Производством  
Л.А. Радченко

ст.Северской МО Северский район Отд./корп 12 лет и старше День 22.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	закуска	71	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	14,24	100	1,6	5,1	8,2	87,6
	гарнир	313	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	23,4	180	5,7	6,4	23,4	221,9
	2 блюдо	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	59,64	120	12,8	11,6	18,3	195,1
	гор.напиток	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	7,45	200	0,0	0,0	7,7	31,0
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,34	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	хлеб черный	пп	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,16	30	2,0	0,3	12,7	61,2
				Итого за прием пищи:	108,23	650	19,7	19,3	77,6

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	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	9,75	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	1 блюдо	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	10,75	250	1,8	4,1	10,0	93,1
	гарнир	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	47,4	180	3,4	11,0	18,8	195,5
	2 блюдо	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	65,1	105	8,1	10,1	11,3	122,3
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИНОГРАДНЫЙ	24,6	200	0,6	0,4	31,6	135,8
	хлеб белый	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,35	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	напиток	пп	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	24,9	200	5,6	4,9	9,3	104,8
				Итого за прием пищи:	185,85	1005	26,1	27,4	109,8

ПОЛДНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОЛДНИК	1 блюдо	9	БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55,2	170	13,0	13,2	37,9	321,7
	напиток	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	7,6	180	3,0	2,2	15,2	93,1
				Итого за прием пищи:	7,6	330	15,5	15,2	43,1

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

День 23.01.2025

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	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

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

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	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



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №45  
Северский район

Утверждаю  
Зав. Производством  
Л.А. Радченко

Школа: МБОУ СОШ № 45 Северской МО Северский район

Отд./корп: 12 лет и старше

День: 23.01.2025

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



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>	<b>427,4</b>



Утверждаю  
Зав. производством  
Л.А. Радченко

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 45  
Е. И. Седова  
МБОУ СОШ № 45  
ст. Северской  
МО Северский район  
МБОУ СОШ № 45 ст. Северской МО Северский район  
Гаврилова П.М.

Отд./корп 12 лет и старше День 24.01.2025

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>

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>