

Школа

МБОУ СОШ №21 ПГТ Черноморского МО Северский район

Отд./корп

7-11 лет

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	15.6	198	5	8	25
	гор.напиток	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12	83	3	2	13
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.8	46	1	0	10
	хлеб	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	17.1	198	6	12	15
	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	13	56	1	1	12
Обед	закуска	47	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ\ ТОМАТЫ СЕ	60	10.3	13	1	0	2
	1 блюдо	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	12	119	5	2	20
	2 блюдо	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	53.6	220	11	18	9
	гарнир	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	13	150	3	4	24
	напиток	354	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	6.6	120	0	0	29
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	71	2	0	15
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.7	61	2	0	13