

Школа

МБОУ СОШ №21 пгт.Черноморского МО Северский район им. майора

Отд./корп

7-11 лет

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СВЕ	60	9.1	11	1	0	2
	гор.блюдо	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	36.5	288	10	19	13
	напиток	389	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	33	83	1	0	20
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	95	3	0	20
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	61	2	0	13
Обед	закуска	70	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	9.2	13	1	0	2
	1 блюдо	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	240	13.2	121	3	5	19
	гарнир	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	36.9	288	12	15	27
	кисломол.	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5%/	180	16.3	95	5	5	7
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	118	4	0	25
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	82	3	0	17