

Школа

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

Отд./корп

7-11 лет

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	13	44	0	0	10
	гор.блюдо	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛ	180	27.3	343	11	12	45
		209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8.6	61	5	5	0
	напиток	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5.2	50	2	1	9
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.8	41	1	0	9
Обед	закуска	67	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	8.6	48	1	3	4
	1 блюдо	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	12	117	5	4	15
	гарнир	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	13.6	134	2	7	13
	2 блюдо	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	46.7	254	7	12	34
	кисломол.	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	16.3	95	5	5	7
	хлеб бел.	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	71	2	0	15
	хлеб черн.	ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.7	61	2	0	13