

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

10.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Правильный завтрак 7-11 лет	блюда из яиц	№266/ЕСТН2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г		62,84	5,08	4,60	0,28
	каши	№231/ЕСТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		168,28	5,44	6,36	22,32
	горячий напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7		41,39	0,07	0,01	10,27
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	мучные и кон.изделия	№541/ЕСТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60		208,06	4,32	4,98	36,50
Сумма:					75,50				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет	холодное блюдо	№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60		74,15	0,82	6,10	4,00
	2-е блюда	№327/ЕСТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200		351,82	21,37	21,35	18,55
	горячий напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7		41,39	0,07	0,01	10,27
	хлеб (белый/черный)	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60		128,40	4,71	0,72	25,68
Сумма:					75,50				
Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9	холодное блюдо	№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60		74,15	0,82	6,10	4,00
	2-е блюда	№327/ЕСТН2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200		351,82	21,37	21,35	18,55
	горячий напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7		1,47	0,07	0,01	0,29
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.		115,80	4,68	0,84	22,38
Сумма:					75,50				
Обед "Обжорка" 7-11 лет	холодное блюдо	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60		12,84	0,66	0,12	2,28
	1-е блюда	№108/ЕСТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5		113,21	5,23	8,87	3,10
	2-е блюда	№295/ЕСТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90		163,33	23,03	7,66	0,57
	гарнир	№179/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		165,03	3,69	8,42	18,63
	холодный напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200		144,06	1,92	0,11	33,84
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г		57,90	2,34	0,42	11,19
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.		70,50	2,37	0,30	14,49
Сумма:					75,50				
Обед "Здоровейка" 7-11 лет (Диета №9)	холодное блюдо	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60		12,84	0,66	0,12	2,28
	1-е блюда	№108/ЕСТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5		113,21	5,23	8,87	3,10
	2-е блюда	№295/ЕСТН2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90		163,33	23,03	7,66	0,57
	гарнир	№179/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		165,03	3,69	8,42	18,63
	холодный напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200		84,18	1,92	0,11	18,87
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80		154,40	6,24	1,12	29,84
Сумма:					75,50				
Полдник	молоко и к/м продукт	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200		100,20	5,80	5,00	8,00
	мучные и кон.изделия	№541/ЕСТН2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60		208,06	4,32	4,98	36,50
Сумма:					0,00				