

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

11.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Правильный завтрак 7-11 лет	блюда из яиц	№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		242,07	13,53	19,30	3,55
	горячий напиток	№652/Диет.сб./М2013	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20		52,84	0,08		13,13
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ		79,92	0,72	0,72	17,64
Сумма:					75,50				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет	бутерброды	№62/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45		147,84	6,77	9,07	9,73
	каши	№225/ЕСТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150		170,66	4,00	7,73	21,26
	горячий напиток	№652/Диет.сб./М2013	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20		52,84	0,08		13,13
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.		70,50	2,37	0,30	14,49
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ		66,60	0,60	0,60	14,70
Сумма:					75,50				
Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9	2-е блюда	№440/Диет.сб.2013	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ)90	90/5		196,63	29,24	8,58	0,61
	гарнир	№213/ЕСТН2018	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		164,10	4,74	6,66	21,30
	горячий напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0,28			0,07
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.		115,80	4,68	0,84	22,38
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ		66,60	0,60	0,60	14,70
Сумма:					75,50				
Обед "Обжорка" 7-11 лет	холодное блюдо	№146/ЕСТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60		6,54	0,48	0,06	1,02
	1-е блюда	№126/ЕСТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г		180,35	7,75	7,21	21,12
	2-е блюда	№352/ЕСТН2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200		291,63	14,53	10,57	34,59
	холодный напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200		121,31	0,55	0,03	29,72
	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	№26/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60		56,62	0,86	3,65	5,07
	1-е блюда	№126/ЕСТН2018	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г		180,35	7,75	7,21	21,12
	2-е блюда	№332/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5		409,72	26,95	20,87	28,52
	холодный напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200		61,43	0,55	0,03	14,75
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70		135,10	5,46	0,98	26,11
Сумма:					75,50				
Полдник	холодный напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		93,80	1,00	0,20	22,00
	мучные и кон.изделия	№555/П2013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75		285,13	5,22	8,82	46,23
Сумма:					0,00				