



Школа ШКОЛ СОШ № 45 Отд./корп 5-11 День 07.12.13

| Прием пищи  | Раздел               | № рец.    | Блюдо                                       | Выход, г                    | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |       |
|---|----------------------|-----------|---|-----------------------------|-------|--------------|-------|------|----------|-------|
| Завтрак   | овощи нат            | 70        | Соленые помидоры                            | 100                         | 4,5   | 19,7         | 1     | 0,2  | 3,5      |       |
|   | 2 блюдо              | 234       | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/50                      | 21,1  | 146          | 12,8  | 7,3  | 10,4     |       |
|   |                      |           | Картофель отварной с маслом сливочным       | 180                         | 6,4   | 167,9        | 3,3   | 5,7  | 25,9     |       |
|   | 3 блюдо              |           | Напиток из плодов шиповника                 | 200                         | 4     | 103          | 0,7   | 0,3  | 24,4     |       |
|   |                      |           | хлеб ржан                                   |                             | 30    | 1,5          | 58,7  | 2    | 0,4      | 11,9  |
|   |                      |           | хлеб  |                             | 50    | 1            | 211,2 | 4,2  | 0,4      | 47,7  |
|   | Итого за прием пищи: |           |   |                             | 712   | 38,5         | 706,5 | 24   | 14,4     | 123,8 |
|   | Обед                 | овощи нат | 71  | Соленые огурцы              | 100   | 4,5          | 13,6  | 0,8  | 0,1      | 2,4   |
|   |                      | 1 блюдо   | 108   | Суп картофельный с клецками | 250   | 4,15         | 139,3 | 3,6  | 5        | 20    |
| Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным |                      |           |   | 100/10                      | 27,85 | 260          | 15,1  | 15,6 | 16,3     |       |
| 2 блюдо   |                      | 268       | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180                         | 5     | 300,8        | 10,2  | 8,3  | 46,4     |       |
|   |                      |           | Компот из смеси сухофруктов                 | 200                         | 3     | 120,5        | 0,4   | 0    | 24,8     |       |
| 3 блюдо   |                      | 349       | хлеб  | 50                          | 1     | 211,2        | 4,2   | 0,4  | 47,7     |       |
|   |                      |           | хлеб  | 50                          | 1,5   | 97,8         | 3,3   | 0,6  | 19,8     |       |
|   |                      |           | Итого за прием пищи:                        |                             |       |              | 900   | 47   | 1144,2   | 37,4  |
| Итого за день                                       |                      |           |   | 1610                        | 85,5  | 1850,7       | 61,4  | 44,4 | 306,7    |       |

2015 год Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А.и Могильный М.П.



Экономист по ценам Миргородская Л.А.

Зав. производством Тутельян В.А.