



Школа МБОУ ссс №45

Отд./корп 5.11

День 13.09.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	24
	горячее	289	Рагу из мяса птицы	100/280	22,2	490,2	29,7	33,4	17,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	120,5	0,4	0	29,8
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	фрукты свежие		Фрукты свежие (яблоко)	200	5	73	0,7	0,7	14,7
			Итого за прием пищи:	860	38,5	967,2	37,8	35	145,5
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	117	2,4	5,1	13
	2 блюдо	274	ЗРАЗЫ рубленные из говядины с маслом сливочным	100/5	26,5	225,3	14,4	15,5	8,5
	гарнир	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	169,2	3,7	6,5	24,4
	3 блюдо	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	103	0,7	0,4	49,2
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
			Итого за прием пищи:	935	47	943,2	29,7	28,7	166,1
			Итого за день	1795	85,5	1910,4	67,5	63,7	311,6

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством *Л.А. Миргородская*
Экономист по ценам *Л.А. Миргородская*