

Утверждено
 Директор *Л.А. Миргородская*
 День 4.09.2015

Школа ШКОЛА №45 Отд./корп 16107А

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Овощи натур	71	Овощи свежие помидоры	60	4	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,15	102	1,8	5	12,3	
		274	Зразы рубленые из мяса с соусом сметанным с томатом	90/70	25,85	224	11,6	13,5	13,8	
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,5	189	3,6	7,1	25,2	
		388	Напиток из шиповника	200	4	180	3,6	7	25,2	
	3 блюдо		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
			Итого за прием пищи:	960	47	954,9	29,55	34,85	124,15	
	Полдник	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
			222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	23,1	523,8	24,5	19,2	63
3 блюда		377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
			Итого за прием пищи:	612	38,5	885,2	33,25	28,55	120,25	
			Итого за день	1972	85,5	1903,4	67,9	68,5	257,2	

2015 год. Сборник рецептур 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*

