



Школа Школа совет №45 Отд./корп 5-11 День 24.09.13

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-------------|---|---------------------------------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 4 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| | гастроном | 14 | Масло сливочное | 10 | 8 | 75 | 0,1 | 8,5 | 0,1 |
| | гастон | 15 | Сыр Российский | 15 | 8 | 54,5 | 3,5 | 4,5 | 0 |
| | | | | 200/36/10 | 12 | 228,5 | 7,9 | 10,4 | 25,7 |
| | горячее | 204 | Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным | | | | | | |
| | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 97,9 | 2,9 | 2,1 | 16,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | | | Итого за прием пищи | 641 | 38,5 | 739,4 | 21,4 | 26,4 | 104,5 |
| | Обед | овощи натур | 71 | Овощи натуральные мвежие огурцы | 100 | 4 | 13,6 | 0,8 | 0,1 |
| 1 блюдо | | 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 4 | 108,7 | 2,3 | 2,8 | 18,6 |
| 2 блюдо | | 250 | Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 100/60 | 28,5 | 260 | 15,1 | 15,6 | 16,3 |
| гарнир | | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 5 | 300,8 | 10,2 | 8,3 | 46,4 |
| 3 блюдо | | 352 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 120,5 | 0,4 | 0 | 29,8 |
| 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 день | 990 | 47 | 1112,6 | 182,5 | 27,8 | 18 |
| | | | | 1631 | 85,5 | 1852 | 288,6 | 54,2 | 285, |

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

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

Зав. производством Л.А. Миргородская

Экономист по ценам Л.А. Миргородская

