


 Утверждено  
 Директор *А.А. Миргородская*

Школа МБОУ СОШ № 45 Отд./корп 1-4 День 29.11.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каши молочн	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	43,46	416,3	27,3	25,4	69,3
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	5,34	134	2,9	2,5	24,8
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	гастроном	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	кисл/молочн		БИОЙГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	20,3	96,2	4,4	3	6,5
			Итого за прием пищи:	715	82,5	958,4	42,95	40,25	146,15
Обед	овощи свеж	71	Огурцы свежие	60	4,48	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	217,5	5,6	5,4	17,5
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят маслом сливочным	90/9	39,57	217,8	14,1	18,4	15,7
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,6	217,8	6,9	7,3	25,2
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1039	82,5	1089,2	36,25	34,15	147,15
			Итого за день	1754	165	2047,6	79,2	74,4	293,3

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

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

Зав.производством *А.А. Миргородская*

Экономист по ценам *А.А. Миргородская*

