



Школа

ШКОЛА СОСШ № 45

Отд./корп

1-4

День

30.11.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9	66	0,1	7,2	0,1
				90/50	32,09	241,7	14,1	18,4	15,7
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом	180	8,46	336	10,6	11,5	47,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	фрукты		Яблоко свежее	862	82,5	1018,2	34,65	39,95	136,95
			Итого за прием пищи:	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2
Обед	Овощи натур	71	Помидоры соленые	200/10	7,72	102	1,8	5	12,3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	90/70	33,82	224	11,6	13,5	13,8
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	180	7,01	189	3,6	7,1	25,2
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	5	88,2	0,7	0,5	26,9
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	50	2	116,9	3,95	0,5	21,2
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	фрукты		Яблоко свежее	1060	82,5	932,6	27,25	28,75	140,55
			Итого за прием пищи:	1922	165	1950,8	61,9	68,7	277,5
	Итого за день		Всего за день:						

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.



Сидорова А.В.