



Школа МБОУ СОШ № 45 Отд./корп 16/1074 День 20.11.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Овощи натур	71	Соленые помидоры	60	4,5	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	
	2 блюдо	274	Зразы рубленные из мяса с соусом сметанным с томатом	90/70	25,35	224	11,6	13,5	13,8	
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,5	189	3,6	7,1	25,2	
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	180	3,6	7	25,2	
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
	хлеб пшен		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	9	66	0,1	7,2	0,1
		блюдо из творога	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	23	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 рж			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
хлеб пшен			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			Всего за день:	1972	85,5	1840,1	62,8	63,4	244,4	

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.
 Зав. производством Тутельян В.А.