



Иудекова Н.Ю.

Школа

МБОУ СОШ № 45

Отд./корп

1-4

День

03.10.28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Овощи нуральные свежие огурцы	60	8,82	9,6	0,6	0,1	1,5
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	30,91	201,6	12,1	16,2	13,4
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,52	202	2,5	15,7	0,5
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	180	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:	767	82,5	839,7	24,25	34,95	102,65
Обед	овощи нат	71	Овощи нуральные помидоры	60	4,48	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7,38	122,4	2,3	5,3	16,4
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	90/50	25,13	244	13,2	12,9	18,8
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	16,06	191,4	3,9	11,5	22,7
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	20,8
	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:	1080	82,5	975,4	29,65	32,85	141,05
			Итого за день	1847	165	1815,1	53,9	67,8	243,7

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

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

Зав. производством

Иудекова Н.Ю.

Экономист по ценам

Л.А. Миргородская

