



Школа ШКОЛ СМШ №45

Отд./корп 5-11

День 05.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	закуски	71	Огурцы соленые	80	4,73	9,6	0,6	0,1	1,5
	2 блюдо	295	Голубцы любительские с соусом сметан/томатным	100/60	21,27	168,4	9,4	0,4	13,8
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,5	273,2	7,9	6,5	46
	3 блюда	349	Компот из сухофруктов	200	4,5	77,4	0	0	19,4
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,25	70,1	2,0	0,3	12,7
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,25	116,9	4	0,5	24,2
			Итого за прием пищи:	700	38,5	715,6	23,9	7,8	117,6
Обед									
	закуска	71	Соленые огурцы	80	3,23	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	7,48	83	2,7	4,1	8,9
	2 блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	28,29	141,9	10,2	7,8	7,7
	3 блюдо	350	Кисель из яблок	200	3,5	110,2	0,1	0	26,9
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,25	116,9	4	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,25	129,00	4,3	1,7	21,3
			Итого за прием пищи:	940	47	590,6	21,9	14,2	90,5
	Итого за день		Всего за день:	1640	85,5	1306,2	45,8	22	208,1

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством Л.А. Миргородская
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская

