



Утверждено
Директор

День 05.10.23

Школа № 45 СВО Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи свежие	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом	100/80	36,61	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	336	10,6	11,5	47,8
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	962	88,66	1020,6	34,15	39,95	137,35
	Обед	Овощи натур	71	Помидоры свежие	100	4	12	0,1	0,1
1 блюдо		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,5	102	1,8	5	12,3
2 блюдо		274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/80	39,76	224	11,6	13,5	13,8
гарнир		310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,6	189	3,6	7,1	25,2
3 блюдо		388	Напиток из плодов шиповника	200	4	88,2	0,7	0,3	26,9
хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
фрукты			Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1140	88,66	930,6	26,65	28,75	140,25
			Итого за день	2102	177,32	1951,2	60,8	68,7	277,6

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

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

