



Школа ИВРОУСОШ № 45 Отд./корп 1-4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеб.	Белки	
Завтрак	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	7,53	9,6	0,6	0,1	1,5	
	гастрон.	№14	Масло сливочное "Крестьянское 72,5%"	10	8,20	66	0,1	7,2	0,1	
	гор.блюдо	№ 289	РАТУ из ринду	90/270	37,62	320,5	22,9	15,3	21,1	
	3 блюдо	№ 377	ЧАЙ с сахаром с ЛИМОННОЙ	200/15/7	4,81	49,5	0,1	7	0,1	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПИЦЦАЧЕССКИЙ	50	1,00	116,9	0,88	2	24	
	хлеб ржан.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,50	129	4,3	0,65	24,24	
Завтрак 2	фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (эпечатать)							
			ягоды фрукта в ледяной дробь	150	13,95	69,5	3,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи		82,90	781,30	31,05	20,65	91,05	
Обед	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	4,23	14	0,7	0,1	0,9	
	1 блюдо	№ 132	СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и	250	7,73	319,1	4	3,9	10,1	
	2 блюдо	№ 274	ПРАЗЫ рубленые с мясом говядины с маслом	90/5	33,82	201,6	11,5	0,3	13,9	
	гарнир	№ 312	КАРТОФЕЛЬ отварной с маслом сливочным	180	12,07	391,4	4,9	11,3	12	
	3 блюдо	№ 388	ЧАРИТОЧ из плодов ШИПОВНИКА	200	5,00	69,2	0,7	0,7	20,8	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПИЦЦАЧЕССКИЙ	50	1,00	116,9	0,88	2	24	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,50	129	4,25	1,65	24,25	
	фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (эпечатать)							
			ягоды фрукта в ледяной дробь	150	13,95	69,5	3,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи		82,90	930,30	29,70	8,75	138,70	
		Итого за день		165,80	1600,30	60,75	31,60	274,75		



М. Митропольская ИА
Тру. Лоджинова АС