

Утверждено
Директор *Л.А. Миргородская*

145

КОМПЕТЕНЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧАЮЩЕЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ ПИТАНИЯ»

КОМПЕТЕНЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧАЮЩЕЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ ПИТАНИЯ»

КОМПЕТЕНЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧАЮЩЕЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ ПИТАНИЯ»

Школа № 45 СОШ № 45 Отд./корп 5-11

День 18.10.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастроном	15	Сыр Российский	15	9	54,5	3,5	4,5	0,0
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	8,9	75	0,1	8,3	0,1
	Каши молочн	222	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/20	13,1	296,3	6	7,2	52
	Итого за прием пищи:			545	38,5	793,5	18,6	22,8	128,4
Обед	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,9	2,9	2,1	16,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	Итого за прием пищи:			545	38,5	793,5	18,6	22,8	128,4
	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	131,7	4,8	5,4	16,1
	2 блюдо	295	Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным	100/10	27,9	287,8	15,7	193,5	12,5
	гарнир	203	Макароны отварные	180	5	200	6,5	0,8	41,7
	3 блюдо	342	Компот из свежих яблок	200	4	115	0,2	0,1	27,8
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
Итого за прием пищи:			920	47	1058,2	35,2	26,8	168,8	
Итого за день			Всего за день:	1445	85,5	1851,7	49,7	49,6	296,9

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*

