

Утверждено
Директор

Л.А. Миргородская



День 19.10.18

Школа № 45 Отд./корп № 1008

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Овощи натур	71	Овощи свежие помидоры	60	4	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,15	102	1,8	5	12,3
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса с соусом сметанным с томатом	90/70	25,85	224	11,6	13,5	13,8
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,5	189	3,6	7,1	25,2
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	180	3,6	7	25,2
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			Итого за прием пищи:	960	47	954,9	29,55	34,85	124,15
Полдник									
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	блюдо из творога	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	23,1	523,8	24,5	19,2	63
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			Итого за прием пищи:	612	38,5	885,2	33,25	28,55	120,25
	Итого за день		Всего за день:	1972	85,5	1903,4	67,9	68,5	257,2

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

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

Зав. производством

Л.А. Миргородская

Экономист по ценам

Л.А. Миргородская

