



*Людмила Ю.*

Школа ИВРУС СМ № 45 Отд./корп 5-11 День 24.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	135/13	14,16	243,9	12,4	20,5	2,3	
	закуска	Табл № 24 /1994	Икра кабачковая (консервирован)	100	6,84	119	1,9	8,9	7,7	
			Кофейный напиток с молоком	200	5	97,7	2,9	2,1	16,7	
	3 блюдо	379	Хлеб ржаной	30	1,5	70,1	2	0,3	12,7	
	хлеб ржан		Хлеб пшеничный	50	1	116,9	4	0,5	24,2	
	хлеб пшен		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0,8	0,8	19,6	
	фрукты									
			Итого за прием пищи:	728	38,5	741,6	24	33,1	83,2	
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральн свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,2	97,6	1,7	5	11,4	
			Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	100/10	25,9	239,3	18	16,9	3,8	
	2 блюдо	227	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	гарнир	125	Напиток из шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
	3 блюдо	388	Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб пшен		Хлеб ржаной	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
	хлеб ржан			940	47	873,9	33,1	30,25	114,85	
			Итого за день		1668	85,5	1615,5	57,1	63,35	197,65

2015 год. Сборник рецептур 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*