



17.11.23

Школа ИВБОУ СОШ № 45 Отд./корп 5-11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы		
Завтрак	овощи нат	70	Овощи натуральные свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	21,6	146	12,8	7,3	10,4	
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	Итого за прием пищи:				712	38,5	706,5	24	4,4	123,8
	Обед	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие, огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
		1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20
		2 блюдо	268	Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	28,35	260	15,1	15,6	16,3
гарнир		171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
3 блюдо		349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
Итого за прием пищи:				900	47	1144,2	37,4	30	182,9	
Итого за день				1610	85,5	1850,7	61,4	44,4	306,7	
Всего за день:										

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

Экономист по ценам Миргородская Л.А.

Зав.производством Левина НТ