

Школа

МБОУ СОШ № 45

Отд./корп

5-11

21.11.23



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

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 *Соловьева Н.В.*