



Утверждено
Директор

И. Ю. Куренкова

Школа

Школа СОШ №45

Отд./корп

1-9

День

01.12.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастр	14	Масло сливочное	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	15	Сыр Российский	15	9,18	54	3,5	4,4	0
				200/7/80	34,1	388,6	17,7	17,3	40,3
	блюда из творога	71	Лапшевник с творогом с маслом слив, повидлом						
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	113,4	2,9	1,9	20,9
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,55	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	762	82,5	937,4	33,05	33,55	121,45
	Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,9	0,1
				250	5,32	115	5,6	4,8	10,2
1 бл		108	Суп картофельный с клецками						
				90/9	39,78	343,9	16,5	24,2	14,3
2 блюдо		268	Биточки из говядины с маслом						
гарнир		171	Каша пшеничная рассыпчатая с	180	3,65	325	11,46	8,12	51,52
3 блюдо		349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4
хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
фрукты			Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1039	82,5	1186,3	43,31	39,97	157,07
Итого за день		Всего за день:	1801	165	2123,7	76,36	73,52	278,52	

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



Миргородская Л.А.
Левина