



Школа

ШКОЛА СОШ № 45

Отд./корп

С/В/О

День 08.12.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|-----------------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | овощи нат | № 71 2015г. | Соленые огурцы | 100 | 4,50 | 12 | 0,6 | 0,1 | 1,5 |
| | гастрон. | №14 | Масло сливочное "Крестьянское 72,5% | 10 | 9,00 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | гор.блюдо | № 289 2015г. | РАГУ из птицы | 100/300 | 46,36 | 374,1 | 20,6 | 16,5 | 23,1 |
| | 3 блюдо | № 377 2015г. | ЧАЙ с сахаром С ЛИМОНОМ* | 200/15/7 | 3,00 | 49,5 | 0,4 | 0 | 11,7 |
| | хлеб бел | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,00 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием,пищи | 882 | 88,66 | 817,00 | 30,55 | 26,55 | 95,05 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | овощи нат | № 71 2015г. | Соленые помидоры | 100 | 4,50 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | № 112 2015г. | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем | 250 | 3,30 | 119,1 | 4 | 2,9 | 20,1 |
| | 2 блюдо | № 274 2015г. | ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 100/5 | 42,06 | 202,6 | 11,6 | 13,5 | 13,8 |
| | гарнир | № 312 2015г. | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом | 200 | 9,00 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | 3 блюдо | № 388 2015г. | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 4,00 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,15 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,00 | 129 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | 1105 | 88,66 | 916,70 | 29,00 | 31,05 | 137,50 |
| | | | Итого за день | 1987 | 177,32 | 1733,70 | 59,55 | 57,60 | 232,55 |

2015 год Сборник рецептур 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 *Миргородская Л.А.*