



Муромова Н.Ю.

Школа

Школа СОШ № 45

Отд./корп

1/4

День

11.12.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	каши	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	20,32	212,4	6,8	10,1	25,6
	молочн		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	19,55	83,4	1	0,2	19,6
	3 блюдо		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	685	82,5	731,2	20,25	24,65	105,45
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	38	268	12,8	14,3	16,8
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,75	336,1	10,6	11,5	47,8
	гарнир	171	Компот из сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	3 блюдо	342	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:	1110	82,5	1131,2	36,05	33,05	163,55
	Итого за день		Всего за день:	1795	165	1862,4	56,3	57,7	269

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



Экономист по ценам
Зав. производством

Миргородская Л.А.

Миргородская Л.А.