



Школа

МБОУ СОШ № 45

Отд./корп

1-9

День

12.12.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|-----------|-----------|--|------------------|-------|-------------------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 60 | 8,39 | 9,6 | 0,6 | 0,1 | 1,5 |
| | горячее | 237 | Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным | 90/7 | 28,84 | 201,6 | 12,1 | 16,2 | 13,4 |
| | гарнир | 143 | Рагу из овощей | 180 | 13,6 | 202 | 2,5 | 15,7 | 0,5 |
| | 3 блюдо | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 4,8 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,26 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,66 | 129 | 4,3 | 1,5 | 21,25 |
| | фрукты | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 767 | 82,5 | 839,7 | 24,25 | 34,95 | 102,65 |
| | | | | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 |
| | Обед | овощи нат | 71 | Соленые помидоры | 250 | 7,36 | 122,4 | 2,3 | 5,3 |
| 1 блюдо | | 96 | Рассольник Ленинградский | 90/50 | 25,13 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 |
| 2 блюдо | | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 180 | 16,06 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| гарнир | | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200 | 5 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| 3 бл | | 388 | Напиток из плодов шиповника | 50 | 2 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| хлеб | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| хлеб | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| фрукты | | | Яблоко свежее | 1080 | 82,5 | 975,4 | 29,65 | 32,85 | 141,05 |
| | | | Итого за прием пищи: | 1847 | 165 | 1815,1 | 53,9 | 67,8 | 243,7 |
| Итого за день | | | Всего за день: | | | | | | |

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

Людмила Леонидовна АТ

