

Утверждено  
Директор *Людмила Ю*

Школа № 45 ССШ № 45 г. Ставрополь

Отд./корп 1-4

День 13.12.23

| Прием пищи | Раздел        | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Каши молочн   | 222    | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 200/80   | 43,36 | 416,3        | 27,3  | 25,4  | 69,3     |
|            | 3 блюдо       | 382    | Какао с молоком                                     | 200      | 5,34  | 134          | 2,9   | 2,5   | 24,8     |
|            | хлеб          |        | 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     |
|            | гастроном     | № 14   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%                | 10       | 9     | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1      |
|            | кисл/молочн   |        | БИОЙГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                  | 125      | 20,3  | 96,2         | 4,4   | 3     | 6,5      |
|            |               |        | Итого за прием пищи:                                | 715      | 82,5  | 958,4        | 42,95 | 40,25 | 146,15   |
|            |               |        |   |          | 60    | 4,5          | 9,6   | 0,6   | 0,1      |
| Обед       | овощи натур   | 71     | Огурцы соленые                                      | 250      | 3,6   | 217,5        | 5,6   | 5,4   | 17,5     |
|            | 1 блюдо       | 102    | Суп картофельный с бобовыми                         | 90/9     | 39,57 | 217,8        | 14,1  | 18,4  | 15,7     |
|            | 2 блюдо       | 295    | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят маслом сливочным | 180      | 5,58  | 217,8        | 6,9   | 7,3   | 25,2     |
|            | гарнир        | 309    | Макаронны отварные с маслом сливочным               | 200      | 4,8   | 111,1        | 0,2   | 0,2   | 27,1     |
|            | 3 блюдо       | 342    | Компот из смеси сухофруктов                         | 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                                       | 1039     | 82,5  | 1089,2       | 36,25 | 34,15 | 147,15   |
|            |               |        | Итого за прием пищи:                                | 1754     | 165   | 2047,6       | 79,2  | 74,4  | 293,3    |
|            | Итого за день |        |   |          |       |              |       |       |          |

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 *Людмила Ю*