



Школа

СШ №45

Отд./корп

1-4

День

14.12.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9	66	0,1	7,2	0,1
				90/50	32,09	241,7	14,1	18,4	15,7
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом	180	8,46	336	10,6	11,5	47,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
фрукты		Яблоко свежее							
			Итого за прием пищи:	862	82,5	1018,2	34,65	39,95	136,95
Обед	Овощи натур	71	Помидоры соленые	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2
				200/10	7,72	102	1,8	5	12,3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	90/70	33,82	224	11,6	13,5	13,8
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	180	7,01	189	3,6	7,1	25,2
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	5	88,2	0,7	0,3	26,9
	3 блюдо	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						
				Итого за прием пищи:	1060	82,5	932,6	27,25	28,75
Итого за день			Всего за день:	1922	165	1950,8	61,9	68,7	277,5

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

Л.А. Миргородская