



Школа

СОШ № 45

Отд./корп

1-4

День

20.12.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастроном	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	0,08	7,2	0,1	66	
Завтрак	гор.блюдо	№ 204 2015г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	197/8/32	31	165,4	4,6	7,7	23,2	
	Зблюдо	№ 350 2015г.	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	8,34	110,2	0,1	0	26,9	
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	кисломол		БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	27,3	96,2	4,4	3	6,5	
	фрукты		Яблоко свежее	170	22,63	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи	672	104,00	687,28	25,15	13,55	182,75	
Обед	овоци натур.	№ 71 2015г.	Соленые помидоры	60	10,26	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	№ 101 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	7,11	85,2	1,7	2,7	13,3	
	2 блюдо	№ 268, 331 2015г.	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	90/50	44,8	309,5	16,5	24,2	14,3	
	гарнир	№ 302 2015г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	11,35	336	10,62	11,465	47,8	
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	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	1080	104,00	1137,50	38,37	41,22	157,15
				Итого за день	1752	208,00	1824,78	63,52	54,77	339,90

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



Миргородская Л.А.  
*Людмила Миргородская*