



Школа СОШ № 45 Отд./корп 5-11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	гастрон	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	9	75	0,1	8,5	0,1	
	гастрон	15	Сыр Российский	15	9,18	54,5	3,5	4,5	0	
	горячее	204	Макаронаты запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	10,32	228,5	7,9	10,4	25,7	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	3	97,9	2,9	2,1	16,7	
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
			Хлеб ржаной	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
			Итого за прием пищи	641	38,5	739,4	21,4	26,4	104,5	
	Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
		1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,5	108,7	2,3	2,8	18,6
2 блюдо		250	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	28,5	260	15,1	15,6	16,3	
гарнир		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,5	300,8	10,2	8,3	46,4	
3 блюдо		352	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8	
хлеб пшен			Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
хлеб ржан			Хлеб ржаной	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
			Итого за прием пищи	990	47	1112,6	182,5	27,8	181	
			Итого за день	1631	85,5	1852	288,6	54,2	285,5	

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 Тутельян Л.В.