



Школа

СОШ № 45

Отд./корп

1-4

День

21.12.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гастрон	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	66	0,1	7,2	0,1	
	гастрон	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0	
	гор.блюдо	№ 224 2015г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	200/80	49,08	732	29,2	27,6	91,6	
	3 блюдо	№ 382 2015г.	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,06	134	2,9	2,5	24,8	
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,15	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,25	1,65	21,25	
	Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	755	104	1301	45	44	177	
Обед	овощи натур	№ 71 2015г.	Соленые огурцы	60	10,26	9,6	0,6	0,1	1,5	
	1 блюдо	№ 88 2015г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	8,05	83,2	2	6,1	7	
	2 блюдо	№ 291 2015г.	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	54,26	454	25,4	14,8	54,7	
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	180	4,8	77,4	0	0	19,4	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,68	129	4,25	1,65	21,25	
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
				Итого за прием пищи	1100	104,00	939,60	36,80	23,75	142,75
				Итого за день	1855	208,00	2241,00	81,30	68,20	319,35

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



Экономист во ценам Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская