



Утверждено
Директор

Л.А. Миргородская

Школа

совет №45

Отд./корп

11/2017

День

16.12.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|-----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | овощи нат | 71 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 1 | 2,2 |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,37 | 122,4 | 2,3 | 5,3 | 16,4 |
| | 2 блюдо | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 25,13 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 6,5 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Полдник | | | Итого за прием пищи: | 930 | 47 | 905,9 | 29,05 | 33,15 | 126,35 |
| | гастрономия | № 14 2015 | Масло сливочное Крест | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | горячее | 188 | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200/80 | 23,5 | 434,9 | 12,3 | 13,6 | 64,6 |
| | 3 блюдо | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,5 | 65 | 0,1 | 0 | 15,9 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | Итого за прием пищи: | 612 | 38,5 | 811,8 | 20,75 | 22,95 | 126,05 |
| | Итого за день | | Всего за день: | 1542 | 85,5 | 1717,7 | 49,8 | 56,1 | 252,4 |

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

Экономист по ценам *Л.А. Миргородская* Миргородская Л.А.

Зав.производством *Л.А. Миргородская*