



Школа СОШ № 45 Отд./корп С/З День 27.12.15

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | Каши молочн | 222 | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 220/80 | 40,51 | 535 | 27,3 | 25,4 | 69,3 |
| | 3 блюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 6 | 134 | 2,9 | 2,5 | 24,8 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | гастр | № 14 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | кисл/молочн | | БИОЙГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 125 | 27,3 | 96,2 | 4,4 | 3 | 6,5 |
| | | | Итого за прием пищи: | 735 | 88,66 | 1077,1 | 42,95 | 40,25 | 146,15 |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,6 | 217,5 | 5,6 | 5,4 | 17,5 |
| | 2 блюдо | 295 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 100/10 | 41,96 | 217,8 | 14,1 | 18,4 | 15,7 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом сливочным | 200 | 5 | 246,8 | 6,9 | 7,3 | 25,2 |
| | 3 блюдо | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 1110 | 88,66 | 1120,6 | 35,75 | 34,15 | 147,55 |
| | | | Итого за день | 1845 | 177,32 | 2197,7 | 78,7 | 74,4 | 293,7 |

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

Экономист по ценам Л.А. Миргородская

Зав. производством Л.А. Миргородская

