



Школа

СОШ №45

Отд./корп

1-4

День

28.12.15

| Прием пищи | Раздел        | № рец. | Блюдо   | Выход, г             | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |        |
|------------|---------------|--------|---|----------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|--------|
| Завтрак    | Овощи натур   | 71     | Соленые огурцы  | 60                   | 10,26 | 9,6          | 0,6    | 0,1   | 1,5      |        |
|            | гастрон       | 14     | Масло сливочное порцион                                       | 10                   | 9     | 66           | 0,1    | 7,2   | 0,1      |        |
|            | 2 блюдо       | 295    | Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом | 90/50                | 42,51 | 241,7        | 14,1   | 18,4  | 15,7     |        |
|            | гарнир        | 171    | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 180                  | 12,55 | 336          | 10,6   | 11,5  | 47,8     |        |
|            | 3 блюда       | 377    | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200/15/7             | 4     | 49,5         | 0,4    | 0     | 11,7     |        |
|            | хлеб рж       |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50                   | 3     | 129          | 4,3    | 1,65  | 21,25    |        |
|            | хлеб пшен     |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50                   | 2,73  | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |        |
|            | фрукты        |        | Яблоко свежее   | 150                  | 19,95 | 69,5         | 0,6    | 0,6   | 14,7     |        |
|            |               |        | Итого за прием пищи:  | 862                  | 104   | 1018,2       | 34,65  | 39,95 | 136,95   |        |
| Обед       | Овощи натур   | 71     | Помидоры соленые  | 60                   | 10,26 | 14           | 0,7    | 0,1   | 2,2      |        |
|            | 1 блюдо       | 82     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                      | 200/10               | 8,25  | 102          | 1,8    | 5     | 12,3     |        |
|            | 2 блюдо       | 274    | Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом  | 90/70                | 41,47 | 224          | 11,6   | 13,5  | 13,8     |        |
|            | гарнир        | 310    | Картофель отварной с маслом сливочным                         | 180                  | 13,34 | 189          | 3,6    | 7,1   | 25,2     |        |
|            | 3 блюда       | 388    | Напиток из плодов шиповника                                   | 200                  | 5     | 88,2         | 0,7    | 0,3   | 26,9     |        |
|            | хлеб          |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50                   | 2,73  | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |        |
|            | хлеб          |        | 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: | 1060  | 104          | 932,6  | 27,25 | 28,75    | 140,55 |
|            | Итого за день |        |   | Всего за день:       | 1922  | 208          | 1950,8 | 61,9  | 68,7     | 277,5  |

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



Зав. производством Л.А. Мигородская