



Школа

*ссылка № 45*

Отд./корп

*1-40*

День

*29.12.13*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастр	14	Масло сливочное	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	15	Сыр Российский	15	9,18	54	3,5	4,4	0
	блюда из творога	71	Лапшевник с творогом с маслом слив, повидлом	200/7/80	47,88	388,6	17,7	17,3	40,3
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,66	113,4	2,9	1,9	20,9
	хлеб ржан		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	19,55	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	762	104	937,4	33,05	33,55	121,45
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	10,26	9,6	0,9	0,1	1,5
				250	7,32	115	5,6	4,8	10,2
	1 бл	108	Суп картофельный с клецками	90/9	46,78	343,9	16,5	24,2	14,3
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом	180	9,16	325	11,46	8,12	51,52
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	1039	104	1186,3	43,31	39,97	157,07
	Итого за день		Всего за день:	1801	208	2123,7	76,36	73,52	278,52

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



Миргородская Л.А.

*Handwritten signature of L.A. Mirgorodskaya*