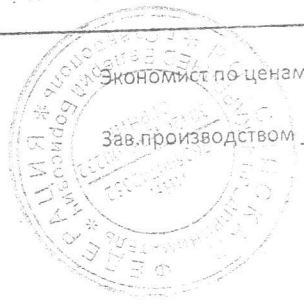




Школа СШ № 45 Отд./корп № 101

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------------|---|----------|---------|--------------|-------|--------|----------|
| | овощи натур | 70 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 |
| Обед | 1 блюдо | № 101 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой | 250 | 4 | 85,2 | 1,7 | 2,7 | 13,3 |
| | 2 блюдо | № 268, 331 2015г. | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 30 | 309,5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 |
| | | | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 5 | 336 | 10,62 | 11,465 | 47,8 |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | Итого за прием пищи | 930 | 49,00 | 1068,00 | 37,77 | 40,62 | 142,45 |
| Полдник | гор.блюдо | 182 | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200/10 | 20,83 | 256,7 | 8 | 10,2 | 33,2 |
| | зблюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,36 | 103,5 | 3,1 | 2,4 | 17,2 |
| | хлеб бел | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | гастр | 14 | Масло сливочное Крестьянское | 10 | 9,31 | 75 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | | | Итого за прием пищи | 520 | 40,00 | 681,10 | 19,45 | 23,05 | 95,95 |
| | | Итого за день | 1450 | 89,00 | 1749,10 | 57,22 | 63,67 | 238,40 | |

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



Экономист по ценам Л.А. Миргородская
 Зав. производством Л.А. Миргородская