



*Зудякова Н.Ю.*

Школа

*№ 45*

Отд./корп

*№ 6667*

День

*19.01.24*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	овощи натур	70	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	4,5	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	28,5	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4	111,1	0,2	0,2	27,1
	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:	1110	49	1061,7	35,45	32,45	148,85
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9,31	66	0,1	7,2	0,1
	Полдник	горячее	204	Макароны отварные с маслом сливочным	197/8/32	23,19	267,5	10,8	12
3 блюдо		379	Кофейный напиток с молоком	200	5	103,5	3,1	2,4	17,2
хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
Хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			Итого за прием пищи:	547	40	682,9	22,25	23,75	89,95
Итого за день			Всего за день:	1795	89	1744,6	57,7	56,2	238,8

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*

