



Л.А. Миргородская

Школа СШ № 45

Отд./корп 1-4

День 50429

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Овощи натур	71	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9	66	0,1	7,2	0,1	
	2 блюда	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом	90/50	30,27	241,7	14,1	18,4	15,7	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	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	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	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	76,72	1018,2	34,65	39,95	136,95	
Обед	Овощи натур	71	Помидоры толеные	60	5	14	0,7	0,1	2,2	
	1 Блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7,15	102	1,8	5	12,3	
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	90/70	28,45	224	11,6	13,5	13,8	
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	8,67	189	3,6	7,1	25,2	
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	26,9	
	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	
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
				Итого за прием пищи:	1060	76,72	932,6	27,25	28,75	140,55
	Итого за день			Всего за день:	1922	153,44	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.

Экономист по ценам *Л.А. Миргородская*
 Миргородская Л.А.
Л.А. Миргородская

