



Утверждено  
Директор  
Тутельян Н.В.  
№ 02 А

Школа

№ 45

Отд./корп

Б-11

День

№ 02 А

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	22,6	146	12,8	7,3	10,4	
			Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
			хлеб ржан		30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
				Итого за прием пищи:	712	40	706,5	24	14,4	123,8
	Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
1 блюдо		108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20	
			Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	15,6	16,3	
2 блюдо		268	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
			Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
3 блюдо		349	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
хлеб				ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
				Итого за прием пищи:	900	49	1144,2	37,4	30	182,9
				Итого за день	1610	89	1850,7	61,4	44,4	306,7

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



Мисгородская Л.А.  
Тутельян Н.В.