Утверждено
Директор Дуденкова Н.Ю

Школа СОШ №45 Отд./корп 1-4 День 14.02.24

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 блюдо	295	Котлеты рубленные 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 соленые	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 рубленные 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А.и Могильный М.П.

Экономист по ценам Миргородская Л.А.

Зав.производством Бондарь Лебедева Н.П.