



Утверждаю

Директор

*Кудрякова Н.Ю.*

Школа СОШ № 45

Отд./корп 5-4

45 День

11.04.21

| Прием пищи | Раздел      | № рец.          | Блюдо  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------|--|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гастроном   | № 15<br>2015г.  | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)  | 15       | 9,18   | 54           | 3,5   | 0     | 54       |
|            | гастроном   | № 14<br>2015г.  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)                      | 10       | 9      | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1      |
|            | гор.блюдо   | № 174<br>2015г. | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 200/10   | 21,49  | 252,6        | 5,7   | 6,8   | 41,7     |
|            | напиток     |                 | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)           | 200      | 14,60  | 83,4         | 1     | 0,2   | 19,6     |
|            | хлеб белый  |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 1,00   | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб ржаной |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50       | 1,50   | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
| Завтрак 2  | фрукты      |                 | Яблоко свежее  | 150      | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|            |             |                 | Итого за прием пищи  | 685      | 76,72  | 771,40       | 19,15 | 16,95 | 175,55   |
| Обед       | овощи натур | № 71<br>2015г.  | Свежие помидоры  | 60       | 5      | 14           | 0,7   | 0,1   | 3        |
|            | 1 блюдо     | № 102<br>2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ  | 250      | 5      | 140,7        | 5,6   | 5,4   | 18       |
|            | 2 блюдо     | № 268<br>2015г. | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%          | 90/9     | 34,47  | 314,9        | 16,5  | 24,2  | 14       |
|            | гарнир      | № 309<br>2015г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%  | 180      | 5      | 217,8        | 6,9   | 7,3   | 25       |
|            | 3 блюдо     | № 349<br>2015г. | Компот из смеси сухофруктов  | 200      | 4,8    | 77,4         | 0     | 0     | 19,4     |
|            | хлеб бел.   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 1      | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,15    |
|            | хлеб черн.  |                 | 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  | 1039     | 76,72  | 1080,20      | 38,55 | 39,75 | 139,70   |
|            |             |                 | Итого за день  | 1724     | 153,44 | 1851,60      | 57,70 | 56,70 | 315,25   |

2015 год Сборник рецептов 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 *Кудрякова Н.Ю.*