



Школа СШ № 45 Отд./корп 1-4 День 12.04.24

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастр	14	Пудинг сливочный	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	15	Чай Русский	15	9,18	54	3,5	4,4	0
	блюда из творога	71	Пудинг с творогом с маслом сливочным	200/7/80	30,36	388,6	17,7	17,3	40,3
	3 блюд.	379	Сладкий напиток с молоком	200	5,73	113,4	2,9	1,9	20,9
	хлеб ржан		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		Фрукты свежие	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	762	76,72	937,4	33,05	33,55	121,45
Обед	овощи натур	71	Салат из огурцов	60	5	9,6	0,9	0,1	1,5
				250	6	115	5,6	4,8	10,2
	1 бл	108	Пюре картофельное с клецками	90/9	34,47	343,9	16,5	24,2	14,3
	2 блюда	268	Котлеты из говядины с маслом сливочным	180	4	325	11,46	8,12	51,52
	гарнир	171	Пшено рассыпчатое с маслом	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	3 блюдо	349	Напиток из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	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		Фрукты свежие	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
				Итого за прием пищи:	1039	76,72	1186,3	43,31	39,97
Итого за день			Итого за день:	1801	153,44	2123,7	76,36	73,52	278,52

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



Предст. по ценам Миргородская Л.А.
Людмила Лебедева