

Утверждено  
Директор



*Л.А. Мухоморова*

Школа

*СОШ № 45*

Отд./корп

*1-4*

День

*19.04.21*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи			60	5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	нат.	71	Свежие огурцы							
	горячие	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	30	201,6	12,1	16,2	13,4	
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	14,47	202	2,5	15,7	0,5	
	3 блюда	142	Компот из смеси сухофруктов	180	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1	
	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:	767	76,72	839,7	24,25	34,95	102,65	
Обед	овощи			60	5	14	0,7	0,1	2,2	
	нат.	71	Свежие помидоры							
	1 блюдо	143	Ветчина Ленинградский	250	9,8	122,4	2,3	5,3	16,4	
	2 блюдо	143	Гарнир Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	90/50	26,29	244	13,2	12,9	18,8	
		гарнир	112	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	8	191,4	3,9	11,5	22,7
	3 б.	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,18	88,2	0,7	0,3	20,8	
		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:	1080	76,72	975,4	29,65	32,85	141,05
	Итого за день:		Всего за день:	1847	153,44	1815,1	53,9	67,8	243,7	

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

Утверждено по ценам *Мухоморова* иригородская Л.А.

подписано

*Тутельян В.А.*

