



Утверждено
Директор *Л.А. Мигородская* 11.10

Школа

СМ № 4.5

Отд./корп

С-4

День

22.04.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастрономия	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	кашеобразная молочная	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	20,75	212,4	6,8	10,1	25,6
			СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	15,34	83,4	1	0,2	19,6
	3 блюда		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
Обед	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	685	76,72	731,2	20,25	24,65	105,45
	овощи натуральные	71	Салат из огурцов	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	22	Салат из овощей со сметаной	250/10	6	91	3	4,2	10,2
	2 блюда	27/331	Фарш из мяса говядины с соусом томатным с томатом	90/70	32,47	268	12,8	14,3	16,8
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюда	142	Компот из сухофруктов	200	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:	1110	76,72	1131,2	36,05	33,05	163,55
	дека			Итого за день:	1795	153,44	1862,4	56,3	57,7

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

Составлен по ценам *Л.А. Мигородская* Л.А.
Л.А. Мигородская
 ООО "РОССИЙСКИЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ" ИНН 30400742352 ОГРН 30400742352
 Валерий Борисович