



Школа

СОШ № 45

Отд./корп

1ч

День

06.05.24

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	
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0	
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	20,75	212,4	6,8	10,1	25,6	
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	15,34	83,4	1	0,2	19,6	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
	Хлеб		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 натур	71	Свежие огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	6	91	3	4,2	10,2	
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	32,47	268	12,8	14,3	16,8	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6	336,1	10,6	11,5	47,8	
	3 блюдо	342	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	
	Итого за день			Всего за день:	1795	153,44	1862,4	56,3	57,7	269

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 Тутельян В.А.