

Утверждено  
Директор



Школа

СОШ № 45

Отд./корп СЗО

День 09.05.14

| Прием пищи | Раздел        | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | овощи нат     | 71     | Свежие огурцы   | 100      | 4,5    | 9,6          | 0,1   | 0,1   | 1,9      |
|            | горячее       | 237    | Зразы рыбные рубленые (из трески) с маслом сливочным    | 100/8    | 39,96  | 222,4        | 12,1  | 16,2  | 13,4     |
|            | гарнир        | 143    | Рагу из овощей  | 180      | 13,6   | 202          | 2,5   | 15,7  | 0,5      |
|            | 3 блюдо       | 342    | Компот из смеси сухофруктов                             | 200      | 4,8    | 111,1        | 0,2   | 0,2   | 27,1     |
|            | хлеб          |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50       | 2,85   | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб          |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50       | 3      | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|            | фрукты        |        | Яблоко свежее колиброванное                             | 150      | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|            |               |        | Итого за прием пищи:                                    | 838      | 88,66  | 860,5        | 23,75 | 34,95 | 103,05   |
| Обед       | овощи нат     | 71     | Свежие огурцы   | 100      | 4,5    | 12           | 0,1   | 0,1   | 1,9      |
|            | 1 блюдо       | 96     | Рассольник Ленинградский                                | 250      | 7,18   | 122,4        | 2,3   | 5,3   | 16,4     |
|            | 2 блюдо       | 239    | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным, с томатом | 100/60   | 28,98  | 244          | 13,2  | 12,9  | 18,8     |
|            | гарнир        | 312    | Картофельное пюре с маслом сливочным                    | 200      | 13,4   | 191,4        | 3,9   | 11,5  | 22,7     |
|            | 3 блюдо       | 388    | Напиток из плодов шиповника                             | 200      | 8,8    | 88,2         | 0,7   | 0,3   | 20,8     |
|            | хлеб          |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50       | 2,85   | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб          |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50       | 3      | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|            | фрукты        |        | Яблоко свежее колиброванное                             | 150      | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|            |               |        | Итого за прием пищи:                                    | 1160     | 88,66  | 973,4        | 29,05 | 32,85 | 140,75   |
|            | Итого за день |        | Всего за день:  | 1998     | 177,32 | 1833,9       | 52,8  | 67,8  | 243,8    |

2015 год Сборник рецептур 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 Лодвишова А.Т.

