



ШКОЛА *СШ № 45* МЕНЮ

1-4

ДАТА

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>									
	гастрон	14/2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	1/10	10,22	66,0	0,1	7,2	0,1
	овощи	71/2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/60	7,94	9,6	0,6	0,1	1,5
	2 блюдо	295/2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметанным с томатом	90/50	29,5	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарнир	302/2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,73	336,0	10,6	11,5	47,8
	напиток	377/2015	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	4,1	49,5	0,4	0,0	11,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,46	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	3,95	129,00	4,3	1,65	21,25
	фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	23,10	69,5	0,6	0,6	14,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>862</b>	<b>90</b>	<b>1 018,2</b>	<b>34,6</b>	<b>39,9</b>	<b>136,9</b>
<b>Обед</b>									
	овощи	71/2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	1/60	8,95	14,0	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	82/2015	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	10,3	102,0	1,8	5,0	12,3
	2 блюдо	274/2015	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	28,6	224,0	11,6	13,5	13,8
	гарнир	310/2015	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	15	189,0	3,6	7,1	25,2
	напиток	388/2015	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1/200	8,8	88,2	0,7	0,3	20,8
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,46	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	3,95	129,00	4,3	1,65	21,25
	фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	10,94	69,5	0,6	0,6	14,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>90</b>	<b>863,1</b>	<b>26,6</b>	<b>28,1</b>	<b>119,7</b>
			<b>Всего за день:</b>	<b>1972</b>	<b>180</b>	<b>1 881,3</b>	<b>61,2</b>	<b>68,0</b>	<b>256,6</b>

Экономист по ценам

*М* Миргородская Л.А.

Зав. производством

*Людмила А.Т.*

