

МЕНЮ

Школа *СОШ №45* Отд./корп

С/З



Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блю.	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Овощи нат	№ 71 2015г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	1/100	7,94	0,075	0,125	1,875	
	2 блюдо	№ 237 2015г.	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным	1/100/8	33,81	12,1	16,2	13,4	2
	Гарнир	№ 143 2015г.	РАГУ из овощей	1/180	16	2,5	15,7	0,5	
	Напитки	№ 342 2015г.	КОМПОТ из смеси сухофруктов	1/200	4,2	0,2	0,2	27,1	1
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,46	3,95	0,5	24,15	1
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	3,95	4,25	1,65	21,25	
	Фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	19,3	0,4	0,4	11,7	5
			Итого за прием пищи:	838	88,66	23,4	34,65	98,1	83
Обед	Овощи нат	№ 71 2015г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	1/100	8,95	0,075	0,125	1,875	
	1 блюдо	№ 96 2015г.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	5,95	2,3	5,3	16,4	12
	2 блюдо	№ 239, 331 2015г.	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	27,35	13,2	12,9	18,8	
	Гарнир	№ 312 2015г.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским"	1/200	14,7	3,9	11,5	22,7	21
	Напитки	№ 342 2015г.	Компот из свежих яблок	1/200	5	0,8	0,8	139,4	5
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,46	3,95	0,5	24,15	11
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	3,95	4,25	1,65	21,25	1
			Итого за прием пищи:	1179	88,66	28,475	32,775	244,575	141
			Всего за день:	2017	177,32	51,875	67,425	342,675	225

Экономист по ценам
Зав.производством

Л.А. Миргородская
Миргородская Л.А.