

ШКОЛА

СОСШ №45

МЕНЮ

5.11

Утверждаю

Директор



Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц	210/2015	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	21	212,44	10,82	17,87	2,04
	Овощи натуральные	табл стр 566/2015	Икра кабачковая консервированная	100	3	119	1,9	8,9	7,7
	Напитки	379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3	97,91	2,95	2,13	16,73
	Хлеб пш.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,16	4,15	0,42	47,70
	Хлеб рж.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	58,68	3,30	0,60	19,80
	Фрукты		Фрукты свежие (яблоко колиброванное)	150	10,5	58,64	0,58	0,58	12,95
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656</b>	<b>40</b>	<b>757,83</b>	<b>22,38</b>	<b>30,26</b>	<b>99,00</b>
Обед	Овощи натуральные	71/2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	4,59	13,58	0,78	0,10	2,43
	1 блюдо	82/2015	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5	97,6	1,70	5,02	11,40
	2 блюдо	227/2015	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	28,91	239,29	18,01	16,87	3,82
	Гарнир	125/2015	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	5	167,93	3,35	5,74	25,89
	Напитки	388/2015	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	3	103	0,70	0,30	24,40
	Хлеб пш		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,16	4,15	0,42	47,70
	Хлеб рж.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,30	0,60	19,80
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>49</b>	<b>930,36</b>	<b>31,99</b>	<b>29,05</b>	<b>135,44</b>
			<b>Всего за день:</b>	<b>1596</b>	<b>89</b>	<b>1688,19</b>	<b>54,37</b>	<b>59,31</b>	<b>234,44</b>

Экономист по Ценам  
Зав. производством

Миргородская Л.А.

