

Школа

СОШ №45

МЕНЮ

Отд./корп

Директор



| Прием пищи | Раздел | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | |
|------------|-------------|--------------|---|-------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------|
| Завтрак | Гастроном | № 14 2015г. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 1/10 | 10,22 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | |
| | Овощи натур | № 71 2015г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 1/100 | 7,94 | 0,075 | 0,125 | 1,875 | 12 | |
| | 2 блюдо | № 295 2015г. | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с соусом сметан | 1/100/60 | 31,96 | 14,1 | 18,4 | 15,7 | 241,7 | |
| | Гарнир | № 302 2015г. | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Кред | 1/200 | 7,73 | 10,62 | 11,465 | 47,8 | 336 | |
| | Напитки | № 377 2015г. | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 1/200/15/7 | 4,1 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | |
| | Хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 1/50 | 3,46 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | |
| | Хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1/50 | 3,95 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129 | |
| | Фрукты | | ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт) | 1/150 | 19,3 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 56,4 | |
| | | | Итого за прием пищи: | | 942 | 88,66 | 33,875 | 39,74 | 134,275 | 1007,5 |
| | Обед | Овощи натур | № 71 2015г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры) | 1/100 | 8,95 | 0,075 | 0,125 | 1,875 | 12 |
| 1 блюдо | | № 82 2015г. | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 1/250/10 | 4,4 | 1,8 | 5 | 12,3 | 102 | |
| 2 блюдо | | № 274 2015г. | ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с то | 1/100/80 | 28,6 | 11,6 | 13,5 | 13,79 | 224 | |
| Гарнир | | № 310 2015г. | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским | 1/200 | 15 | 3,63 | 7,1 | 25,2 | 189 | |
| Напитки | | № 388 2015г. | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 1/200 | 5 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 88,2 | |
| Хлеб | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 1/50 | 3,46 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | |
| Хлеб | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1/50 | 3,95 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129 | |
| Фрукты | | | ФРУКТЫ сезонные калиброванные (яблоко 1 шт) | 1/150 | 19,3 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 56,4 | |
| | | | Итого за прием пищи: | | 1190 | 88,66 | 25,975 | 28,145 | 119,325 | 861,1 |
| | | | Всего за день: | | 2132 | 177,32 | 59,85 | 67,885 | 253,6 | 1868,6 |

Экономист по ценам
Зав. производством

Миргородская Д.А.

