

Утверждено
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10	208,9	6,6	7,9	27,9
		гастрономия № 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия № 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	Хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	3 блюдо	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	59,9	0,3	0,7	14,7
фрукты			ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7
			Итого за прием пищи:	752	38,5	574,2	16,3	21,5	79,1
Обед	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7	1,8	4,3	9,9
	2 блюдо	278	Тефтели рубленные из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	26,35	206,3	12,6	12,2	12,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8	10,2	8,3	46,5
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,2	26,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	4	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,65	21,3
			Итого за прием пищи:	1000	47	1030,4	33,1	26,1	167,3
	Итого за день		Всего за день:	1752	85,5	1604,6	49,4	47,6	246,5

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могилевский М.П.

Зав.производством Могилевский И.А.
Экономист по ценам Миргородская Л.А.

