

Утверждено
Директор



Машинко И.П.
День 22.09.13

Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | овощи нат | 70 | Овощи натуральные свежие помидоры | 100 | 4 | 19,7 | 1 | 0,2 | 3,5 |
| | 2 блюдо | 234 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/50 | 21,6 | 146 | 12,8 | 7,3 | 10,4 |
| | гарнир | 125 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 6,4 | 167,9 | 3,3 | 5,7 | 25,9 |
| | 3 блюдо | | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 103 | 0,7 | 0,3 | 24,4 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 712 | 38,5 | 706,5 | 24 | 14,4 | 123,8 |
| Обед | овощи нат | 71 | Овощи натуральные свежие огурцы | 100 | 4 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| | 1 блюдо | 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,15 | 139,3 | 3,6 | 5 | 20 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным | 100/10 | 28,35 | 260 | 15,1 | 15,6 | 16,3 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5 | 300,8 | 10,2 | 8,3 | 46,4 |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 120,5 | 0,4 | 0 | 24,8 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 0,6 | 19,8 |
| | | | Итого за прием пищи: | 900 | 47 | 1144,2 | 37,4 | 30 | 182,9 |
| | | | Итого за день | 1610 | 85,5 | 1850,7 | 61,4 | 44,4 | 306,7 |

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством

Экономист по ценам Д.А. Миргородская

