

Утверждено
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 - Отд./корп

День 25.09.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|--------|---|---------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|--------|
| | гастроном | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 8,90 | 75 | 0,1 | 8,5 | 0,1 | |
| | гастроном | 15 | Сыр Российский | 15 | 9,00 | 54,50 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | |
| Завтрак | Каша молочн | 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянское 72,5% | 220/20 | 14,10 | 296,30 | 6 | 7,2 | 52 | |
| | 3 блюдо | 307 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 4,00 | 65 | 0,1 | 0,2 | 15,9 | |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 58,70 | 2,00 | 0,40 | 11,90 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,00 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 | |
| | | | | 567 | 38,50 | 759,30 | 15,70 | 20,70 | 127,50 | |
| | | | | Итого за прием пищи | | | | | | |
| Обед | овощи натур | 71 | Овощи натуральные огурцы | 100 | 4 | 13,60 | 0,80 | 0,10 | 2,40 | |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,6 | 131,70 | 4,80 | 5,40 | 16,10 | |
| | 2 блюдо | 294 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 26,1 | 287,80 | 15,70 | 19,50 | 12,50 | |
| | гарнир | 321 | Капуста тушеная | 180 | 6 | 165,20 | 4,00 | 8,80 | 17,60 | |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 120,50 | 0,40 | 0,00 | 29,80 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 211,20 | 4,20 | 0,40 | 47,70 | |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 97,80 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | |
| | | | | 935 | 47 | 904,2 | 30,1 | 34,3 | 118,8 | |
| | | | | Итого за день | 1502 | 85,5 | 1663,6 | 45,9 | 55 | 1663,6 |

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

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

Зав. производством
Экономист по ценам Л.А. Миргородская

