

Утверждено
Директор



Школа ШКОЛЫ гимназии №3 Отд./корп _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	135/13	14,16	243,9	12,4	20,5	2,3
	закуска	Табл № 24 /1994	Икра кабачковая (консервирован)	100	6,84	119	1,9	8,9	7,7
			Кофейный напиток с молоком	200	5	97,7	2,9	2,1	16,7
	3 блюдо	379	Хлеб ржаной	30	1,5	70,1	2	0,3	12,7
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	116,9	4	0,5	24,2
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0,8	0,8	19,6
			Итого за прием пищи:	728	38,5	741,6	24	33,1	83,2
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральн свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,2	97,6	1,7	5	11,4
			Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	100/10	25,9	239,3	18	16,9	3,8
	2 блюдо	227	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9
	гарнир	125		200	4	103	0,7	0,3	24,4
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника						
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
				940	47	873,9	33,1	30,25	114,85
			Итого за день	1668	85,5	1615,5	57,1	63,35	197,65

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельяны В.А. Могильный М.П.

Зав.производством Мирош. Н
Экономист по ценам Мирош. Н Миргородская

