

Утверждено
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп _____

День 29.09.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	24
	горячее	289	Рагу из мяса птицы	100/280	22,2	490,2	29,7	33,4	17,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	120,5	0,4	0	29,8
	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
	фрукты свежие		Фрукты свежие (яблоко)	200	5	73	0,7	0,7	14,7
			Итого за прием пищи:	860	38,5	967,2	37,8	35	145,5
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	117	2,4	5,1	13
	2 блюдо	274	ЗРАЗЫ рубленные из говядины с маслом сливочным	100/5	26,5	225,3	14,4	15,5	8,5
	гарнир	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	169,2	3,7	6,5	24,4
	3 блюдо	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	103	0,7	0,4	49,2
	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
			Итого за прием пищи:	935	47	943,2	29,7	28,7	166,1
			Итого за день:	1795	85,5	1910,4	67,5	63,7	311,6

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

Зав. производством Искро Искро И.
Экономист Л.А. Миргородская

