

Утверждено
Директор



Школа МБОУ Школа № 3 Отд./корп

День 18.09.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастрогомия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1	
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9	54	3,5	4,4	0	
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/10	24,16	212,4	6,8	10,1	25,6	
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	20,8	83,4	1	0,2	19,6	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	фрукты		ЯБЛОКО свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи:	705	88,66	731,2	20,25	24,65	105,45	
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9	
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,85	91	3	4,2	10,2	
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/80	38,86	268	12,8	14,3	16,8	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6	336,1	10,6	11,5	47,8	
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	фрукты		ЯБЛОКО свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
				Итого за прием пищи:	1190	88,66	1133,6	35,55	33,05	163,95
				Итого за день	1895	177,32	1864,8	55,8	57,7	269,4

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

Зав.производством Искоро Искорова И.
Экономист по ценам Л.А. Миргородская

