

Школа

МБОУ гимназия №3

Дата

26.09.23

Утверждено

Директор

Мирогородская Л.А.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастроном	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	8,9	0,08	7,2	0,1	66
	блюда из овощ	№ 24 /1994г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	8	45,2	1,3	1	6,4
Завтрак	гор.блюдо	№ 210 2015г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	39,96	285,8	13,8	24,5	2,6
	3 блюдо	№ 379 2015г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6	103,5	3,1	2,4	17,2
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	688	88,66	749,98	34,25	30,75	152,35
Обед	овощи свеж	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	7,35	9,6	0,56	0,1	1,52
	1 блюдо	№ 82 2015г.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,5	102	1,8	5	12,3
		№ 227 2015г.	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	100/10	36,41	146	17,1	8,2	0,9
	гарнир	№ 310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,60	189	3,6	7,1	25,2
	3 блюдо	№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8
		хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5
	хлеб черн.		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	1120	88,66	704,20	11,91	23,45	120,87
			Итого за день	2928	177,32	1454,18	46,16	54,20	273,22



Миргородская Л.А.
 Валерий Борисович