

Утверждено

Директор

Майорова О. П.

Дата

9.10.23

Школа

Школа №3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| | гастроном | № 15 2015г. | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями) | 15 | 9,00 | 54 | 3,5 | 0 | 54 |
| | гастроном | № 14 2015г. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 8,9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| Завтрак | гор.блюдо | № 174 2015г. | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 200/10 | 22,57 | 252,6 | 5,7 | 6,8 | 41,7 |
| | напиток | | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200 | 17,58 | 83,4 | 1 | 0,2 | 19,6 |
| | хлеб белый | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,00 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржаной | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,50 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Завтрак 2 | фрукты | | ФРУКТЫ сезонные калиброванные (впечатать название фрукта в данный день) | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | | 82,5 | 771,4 | 19,15 | 16,95 | 175,55 |
| Обед | овощи натур. | № 71 | Овощи натуральные свежие помидоры | 60 | 4,48 | 14 | 0,7 | 0,1 | 3 |
| | 1 блюдо | № 102 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 3,6 | 140,7 | 5,6 | 5,4 | 18 |
| | 2 блюдо | № 268 2015г. | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 90/9 | 39,17 | 314,9 | 16,5 | 24,2 | 14 |
| | гарнир | № 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с | 180 | 6 | 217,8 | 6,9 | 7,3 | 25 |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,15 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | ФРУКТЫ сезонные калиброванные (впечатать название фрукта в данный день) | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | | 82,50 | 1080,20 | 38,55 | 39,75 | 139,50 |
| | | | Итого за день | | 165,00 | 1851,60 | 57,70 | 56,70 | 315,05 |

2015 год Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Туте



И.И.И.И.И.