

Школа

МБОУ гимназия №3

Отд./корп



Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	7,53	9,6	0,6	0,1	1,5	
	гастрон.	№14	Масло сливочное "Крестьянское 72,5%	10	8,90	66	0,1	7,2	0,1	
	гор.блюдо	№ 289	РАГУ из птицы	90/270	37,62	320,6	20,6	16,5	23,1	
	3 блюдо	№ 377	ЧАЙ с сахаром С ЛИМОНОМ*	200/15/7	4,00	49,5	0,4	0	11,7	
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,00	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,50	129	4,3	1,65	21,25	
	Итого за прием пищи					82,50	761,10	30,55	26,55	95,05
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			82,50	761,10	30,55	26,55	95,05
Обед	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	4,48	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	№ 112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	250	5,73	119,1	4	2,9	20,1	
	2 блюдо	№ 274	ЗРАЗЫ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5	33,82	202,6	11,6	13,5	13,8	
	гарнир	№ 312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным	180	12,07	191,4	3,9	11,5	22,7	
	3 блюдо	№ 388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,00	88,2	0,7	0,3	20,8	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,00	116,9	3,95	0,5	24,15	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,50	129	4,25	1,65	21,25	
	фрукты		ФРУКТЫ сезонные калиброванные (впечатать название фрукта в данный день)	150	16,90	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи			82,50	930,70	29,70	31,05	139,70
			Итого за день			165,00	1691,80	60,25	57,60	234,75



Итого за день  
Итого за прием пищи

Итого за день  
Итого за прием пищи