



Школа МБОУ Искра №3 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат гастрон.	№ 71 2015г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	7,53	9,6	0,6	0,1	1,5	
		№14	Масло сливочное "Крестьянское 72,5%	10	8,90	66	0,1	7,2	0,1	
	гор.блюдо	№ 289 2015г.	РАГУ из птицы	90/270	37,62	320,6	20,6	16,5	23,1	
		№ 377 2015г.	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
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	
		№ 112 2015г.	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	250	5,73	119,1	4	2,9	20,1	
	1 блюдо	№ 274 2015г.	ЗРАЗЫ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5	33,82	202,6	11,6	13,5	13,8	
		№ 312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным	180	12,07	191,4	3,9	11,5	22,7	
	2 блюдо	№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,00	88,2	0,7	0,3	20,8	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,00	116,9	3,95	0,5	24,15	
	гарнир		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,50	129	4,25	1,65	21,25	
				ФРУКТЫ сезонные калиброванные (впечатать название фрукта в данный день)	150	16,90	69,5	0,6	0,6	14,7
	3 блюдо			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

Экономист по ценам М. Миргородская И.А.
 Заготовитель Искра Искра И.

