



М.А. Могилевская

Школа МБОУ гимназия №3

Отд./корп _____

День 2.10.23

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	
			СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	20,8	83,4	1	0,2	19,6	
	3 блюдо		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		Всего 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 Могилевский М.П.

Зав.производством М.А. Могилевская
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская

