

Утверждено  
Директор



Школа ШКОЛА №3 Отд./корп                     

День 13.11.23

| Прием пищи | Раздел        | № рец.        | Блюдо   | Выход, г             | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |        |
|------------|---------------|---------------|---|----------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|--------|
|            | гастрогонимия | № 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                | 200/10               | 20,6  | 212,4        | 6,8    | 10,1  | 25,6     |        |
|            | 3 блюдо       |               | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200                  | 19,55 | 83,4         | 1      | 0,2   | 19,6     |        |
|            | хлеб          |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50                   | 2,5   | 129          | 4,3    | 1,65  | 21,25    |        |
|            | Хлеб          |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50                   | 2     | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |        |
|            | фрукты        |               | ЯБЛОКО свежее   | 150                  | 19,95 | 69,5         | 0,6    | 0,6   | 14,7     |        |
|            |               |               | Итого за прием пищи:  | 685                  | 82,5  | 731,2        | 20,25  | 24,65 | 105,45   |        |
| Обед       | овощи натур   | 71            | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                       | 60                   | 3,1   | 9,6          | 0,6    | 0,1   | 1,5      |        |
|            | 1 блюдо       | 99            | Суп из овощей со сметаной   | 250/10               | 5,69  | 91           | 3      | 4,2   | 10,2     |        |
|            | 2 блюдо       | 278/331       | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом                   | 90/70                | 38    | 268          | 12,8   | 14,3  | 16,8     |        |
|            | гарнир        | 171           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                           | 180                  | 6,46  | 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     | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |        |
|            | хлеб          |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50                   | 2,5   | 129          | 4,3    | 1,65  | 21,25    |        |
|            | фрукты        |               | ЯБЛОКО свежее   | 150                  | 19,95 | 69,5         | 0,6    | 0,6   | 14,7     |        |
|            |               |               |   | Итого за прием пищи: |       | 82,5         | 1131,2 | 36,05 | 33,05    | 163,55 |
|            |               | Итого за день |   | Всего за день:       | 1795  | 165          | 1862,4 | 56,3  | 57,7     | 269    |

2015 год. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством Шкуро Искро И.Н.  
Экономист по ценам Мин Л.А. Миргородская

