

Утверждено  
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп \_\_\_\_\_

День 14.11.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Овощи нуральные свежие огурцы	60	8,82	9,6	0,6	0,1	1,5	
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	30,91	201,6	12,1	16,2	13,4	
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,52	202	2,5	15,7	0,5	
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	180	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:	767	82,5	839,7	24,25	34,95	102,65	
Обед	овощи нат	71	Овощи нуральные помидоры	60	4,48	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7,38	122,4	2,3	5,3	16,4	
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	90/50	25,13	244	13,2	12,9	18,8	
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	16,06	191,4	3,9	11,5	22,7	
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	20,8	
	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:	1080	82,5	975,4	29,65	32,85	141,05
				Итого за день:	1847	165	1815,1	53,9	67,8	243,7

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

Зав.производством Мирошник И.А.  
Экономист по ценам Миргородская Л.А.

