

Утверждено

Директор



Школа №504 гимназия №3 Отд./корп _____

День 28.11.20

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	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2	
		хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
		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	
			Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	90/50	25,13	244	13,2	12,9	18,8	
2 блюдо		239	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	16,06	191,4	3,9	11,5	22,7	
			Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	20,8	
3 блюдо		388	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		Всего 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 Иванов И.И.

Экономист по ценам Миргородская Д.А.

