

Утверждено
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп _____

День 30.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи свежие	71	Овощи <i>свежие</i> огурцы	60	4,82	9,6	0,6	0,1	1,5	
				10	8,9	66	0,1	7,2	0,1	
	гастрон	14	Масло сливочное порцион							
				Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом	90/50	31,87	241,7	14,1	18,4	15,7
	2 блюда	295			180	8,46	336	10,6	11,5	47,8
				Каша гречневая рассыпчатая						
	гарнир	171								
				Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	3 блюда	377								
				ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб рж									
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб пшен									
				Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	фрукты									
				Итого за прием пищи:	862	82,5	1018,2	34,65	39,95	136,95
Обед	Овощи натур	71	Помидоры <i>свежие</i>	60	4,48	14	0,7	0,1	2,2	
				200/10	7,74	102	1,8	5	12,3	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной							
				Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	90/70	33,82	224	11,6	13,5	13,8
	2 блюдо	274								
				Картофель отварной с маслом сливочным	180	7,01	189	3,6	7,1	25,2
	гарнир	310								
				Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	26,9
	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:									
				Итого за прием пищи:	1110		932,6	27,25	28,75	140,55
	Итого за день									
				Всего за день:	1972	#ЗНАЧ!	1950,8	61,9	68,7	277,5

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

Зав.производством Мамонтова Л.П.
Экономист по ценам Миргородская Л.А.

