Утверждено
Директор

Школа МБОУ гимназия №3. Дата 7.11.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | гастроном | №14 2015 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 8,9 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 0,66 |
| | блюда из овощ | № 24 /1994г | ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная | 100 | 8 | 45,2 | 1,3 | 1 | 6,4 |
| Завтрак | гор.блюдо | № 210 2015г. | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 135/13 | 39,96 | 285,8 | 13,8 | 24,5 | 2,6 |
| | 3 блюдо | № 379 2015г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 6 | 103,5 | 3,1 | 2,4 | 17,2 |
| | хлеб белый | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | 688 | 88,66 | 749,98 | 34,25 | 30,75 | 152,35 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | овощи свеж | № 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 100 | 7,35 | 9,6 | 0,56 | 0,1 | 1,52 |
| | 1 блюдо | № 82 2015г. | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 5,5 | 102 | 1,8 | 5 | 12,3 |
| | 2 блюдо | № 227 2015г. | РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5% | 100/10 | 36,41 | 146 | 17,1 | 8,2 | 0,9 |
| | гарнир | № 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200 | 9,60 | 189 | 3,6 | 7,1 | 25,2 |
| | 3 блюдо | № 388 2015г. | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 4 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб черн. | | 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 | 1120 | 88,66 | 704,20 | 11,91 | 23,45 | 120,87 |
| | | | Итого за день | 2928 | 177,32 | 1454,18 | 46,16 | 54,20 | 273,22 |

Экономист по ценам Миргородская Л.А.
Зав.производством