

Школа

ШКОЛА гимназия №3

Дата

22.11.23



Утверждено:

МБС Директор

Л. Саврюкова

Иванов И.И.

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	66
Завтрак	гор.блюдо	№ 204 2015г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/36/9	37,08	172,8	14,6	7,7	23,2
	Зблюдо	№ 350 2015г.	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	8,34	110,2	0,1	0	26,9
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	129	4,3	1,65	21,25
			БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	27,30	96,2	4,4	3	6,5
	кисломол.								
			Итого за прием пищи		88,66	625,18	24,55	12,95	168,05
Обед	овощи свеж	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	3,7	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	№ 101 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	5,11	85,2	1,7	2,7	13,3
		№ 268, 331 2015г.	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/60	42,2	343,9	16,5	24,2	14,3
	2 блюдо	№ 302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом	200	6	336	10,62	11,465	47,8
	гарнир	№ 349 2015г.	Кисель из ябл. сух.	200	5,85	110,2	0,1	0	26,9
	3 блюдо		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб бел.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб черн.		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	фрукты				88,66	1204,70	38,37	41,22	137,75
			Итого за прием пищи		177,32	1829,88	62,92	54,17	305,80
		Итого за день							



Миргородская Л.А.

Иванов И.И.