

Утверждено

Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп _____

День 27.11.13

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|-------------|---|----------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| | гастрономия | № 14 2015 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 8,9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | гастроном | № 15 2015г. | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями) | 15 | 9 | 54 | 3,5 | 4,4 | 0 |
| Завтрак | каши молочн | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным | 220/10 | 24,16 | 212,4 | 6,8 | 10,1 | 25,6 |
| | | | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 20,8 | 83,4 | 1 | 0,2 | 19,6 |
| | 3 блюдо | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | Хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | фрукты | | ЯБЛОКО свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 705 | 88,66 | 731,2 | 20,25 | 24,65 | 105,45 |
| Обед | овощи натур | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 7,35 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 5,85 | 91 | 3 | 4,2 | 10,2 |
| | | | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 100/80 | 38,86 | 268 | 12,8 | 14,3 | 16,8 |
| | 2 блюдо | 278/331 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 6 | 336,1 | 10,6 | 11,5 | 47,8 |
| | | | Компот из сухофруктов | 200 | 4,8 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | гарнир | 171 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | 3 блюдо | 342 | ЯБЛОКО свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 1190 | 88,66 | 1133,6 | 35,55 | 33,05 | 163,95 |
| | Итого за день | | | Всего за день: | 1895 | 177,32 | 1864,8 | 55,8 | 57,7 |

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

Зав.производством Машинская П.
 Экономист по ценам Машинская П. Д.А. Миргородская

