

Утверждено

Директор

Машогенко И.П.

Школа

МБОУ гимназия №3

Отд./корп

День *28.11.23*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	14,7	9,6	0,1	0,1	1,9
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	100/8	29,4	222,4	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	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
			хлеб	50	3	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	838	88,66	860,5	23,75	34,95	103,05
			Итого за прием пищи:	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	Обед	овощи нат	71	Овощи натуральные огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1
1 блюдо		96	Рассольник Ленинградский	250	9,8	122,4	2,3	5,3	16,4
2 блюдо		239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	100/60	28,31	244	13,2	12,9	18,8
			Картофельное пюре с маслом сливочным	200	13,4	191,4	3,9	11,5	22,7
гарнир		312	Напиток из плодов шиповника	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8
3 блюдо		388	хлеб	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
			хлеб	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:	1160	88,66	973,4	29,05	32,85	140,75
Итого за день			Всего за день:	1998	177,32	1833,9	52,8	67,8	243,8

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П.

Зав.производством *Ильина И.И.*

Экономист по ценам *Л.А. Миргородская*

