Утверждено
Директор Пономаренко И.П.

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 соленые огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	2 блюдо	295	Котлеты рубленные из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом	100/80	36,61	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	336	10,6	11,5	47,8
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		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:	962	88,66	1020,6	34,15	39,95	137,35
Обед	Овощи натур	71	Помидоры соленые	100	4	12	0,1	0,1	1,9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,5	102	1,8	5	12,3
	2 блюдо	274	Зразы рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/80	39,76	224	11,6	13,5	13,8
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,6	189	3,6	7,1	25,2
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	88,2	0,7	0,3	26,9
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		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:	1140	88,66	930,6	26,65	28,75	140,25
	Итого за день		Всего за день:	2102	177,32	1951,2	60,8	68,7	277,6

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

Зав.производством Шкуро

Экономист по ценам Л.А. Миргородская