

Утверждаю

Директор

*Машогенко И. П.*



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп

День 27.12.29

| Прием пищи | Раздел      | № рец.          | Блюдо  | Выход, г            | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры  | Углеводы |        |
|------------|-------------|-----------------|--|---------------------|-------|--------------|---------|-------|----------|--------|
| Завтрак    | гастрон     | № 14<br>2015г.  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское"<br>72,5% (порциями)       | 10                  | 9     | 66           | 0,1     | 7,2   | 0,1      |        |
|            | гастрон     | № 15<br>2015г.  | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)                              | 15                  | 9,18  | 54           | 3,5     | 4,4   | 0        |        |
|            | гор.блюдо   | № 224<br>2015г. | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным | 200/80              | 49,08 | 732          | 29,2    | 27,6  | 91,6     |        |
|            | 3 блюдо     | № 382<br>2015г. | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200                 | 11,06 | 134          | 2,9     | 2,5   | 24,8     |        |
|            | хлеб бел    |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50                  | 2,73  | 116,9        | 3,95    | 0,5   | 24,15    |        |
|            | хлеб ржан   |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50                  | 3     | 129          | 4,25    | 1,65  | 21,25    |        |
|            | Завтрак 2   | фрукты          |  | Яблоко свежее       | 150   | 19,95        | 69,5    | 0,6   | 0,6      | 14,7   |
|            |             |                 | Итого за прием пищи                                      | 755                 | 104   | 1301         | 45      | 44    | 177      |        |
| Обед       | овощи натур | № 71<br>2015г.  | Соленые огурцы   | 60                  | 10,26 | 9,6          | 0,6     | 0,1   | 1,5      |        |
|            | 1 блюдо     | № 88<br>2015г.  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с<br>картофелем                     | 250                 | 8,05  | 83,2         | 2       | 6,1   | 7        |        |
|            | 2 блюдо     | № 291<br>2015г. | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 90/270              | 54,26 | 454          | 25,4    | 14,8  | 54,7     |        |
|            | 3 блюдо     | № 349<br>2015г. | Компот из смеси сухофруктов                              | 180                 | 4,8   | 77,4         | 0       | 0     | 19,4     |        |
|            | хлеб бел.   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50                  | 3     | 116,9        | 3,95    | 0,5   | 24,2     |        |
|            | хлеб черн.  |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50                  | 3,68  | 129          | 4,25    | 1,65  | 21,25    |        |
|            | фрукты      |                 | Яблоко свежее  | 150                 | 19,95 | 69,5         | 0,6     | 0,6   | 14,7     |        |
|            |             |                 |  | Итого за прием пищи | 1100  | 104,00       | 939,60  | 36,80 | 23,75    | 142,75 |
|            |             |                 |  | Итого за день       | 1855  | 208,00       | 2241,00 | 81,30 | 68,20    | 319,35 |

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



Экономист по ценам *Миргородская Л.А.*

Зав. производством *Шкурко Шкурко И.*