

Утверждено  
Директор



Школа

МБОУ гимназия № 10

Отд./корп

День

25.10.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	35,27	212,4	6,8	10,1	25,6
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	24,87	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,2
Обед	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	685	104	731,2	20,25	24,65	105,45
	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	10,26	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	11,75	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	43	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,51	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,73	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
		Итого за прием пищи:	1110	104	1131,2	36,05	33,05	163,55	
Итого за день			Всего за день:	1795	208	1862,4	56,3	57,7	269

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

Ильгуро Ильгурович

