Утверждено
Директор Малочевской И.П.

Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп

День 11.12.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10	208,9	6,6	7,9	27,9
	гастрономия	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	Хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	3 блюдо	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	59,9	0,3	0,7	14,7
	фрукты		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7
			Итого за прием пищи:	752	38,5	574,2	16,3	21,5	79,1
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7	1,8	4,3	9,9
	2 блюдо	278	Тефтели рубленные из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	25,85	206,3	12,6	12,2	12,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8	10,2	8,3	46,5
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,2	26,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116.9	4	0.5	24.2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129.00	4.3	1.65	21,3
			Итого за прием пищи:	1000	47	1030,4	33,1	26,1	167,3
	Итого за день			1752	85,5	1604,6	49,4	47,6	246,5

2015 год Сборник рецептур 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 Шкуро Шкуро И.Н.