

Утверждено
Директор



Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп

День 12.12.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	бл. из творога	188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/80	31	647,5	18,8	20,3	98,1
	3блюдо	382	Какао с молоком	200	5	134	2,9	2,5	24,8
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
			Итого за прием пищи:	580	38,5	1051,3	27,8	23,6	182,5
Обед	овощи натур	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	4,4	114,7	2,1	5,2	14,9
	2 блюдо	229	Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным	100\10	25,1	191,2	13	10,6	11
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	6,5	217,8	3,9	11,5	22,7
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	169,2	3,7	6,5	24,4
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
			Итого за прием пищи:	940	47	913,3	28,1	23,8	147,1
			Итого за день	1520	85,5	1964,6	55,9	47,4	329,6

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



Экономист по ценам ММ Миргородская Л.А.

Зав. производством Ильгуро Ильгуро И.Ф.