

Утверждена  
Директор

Мамможилова И.

Школа

№1004 Школа-лицей №3

Отд./корп

День 28.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи свежие	71	Овощи натуральные свежие 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 блюда	295	Котлеты рубленые 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 свежие	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 рубленые 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством Шкуро Шкуро И.А.

Экономист по ценам Л.А. Миргородская

