

Школа

МБОУ гимназия №3 Отд./корп



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-----------------|-------------------------|---|---------------------|-------|--------------|---------|--------|----------|--------|
| | гастроном | №14 2015 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 9 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | |
| Завтрак | гор.блюдо | № 204 2015г. | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 197/8/32 | 31 | 165,4 | 4,6 | 7,7 | 23,2 | |
| | Зблюдо | № 350 2015г. | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) | 200 | 6,79 | 110,2 | 0,1 | 0 | 26,9 | |
| | хлеб бел | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | |
| | кисломол | | БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке | 125 | 27,43 | 96,2 | 4,4 | 3 | 6,5 | |
| | | | Итого за прием пищи | 672 | 76,72 | 617,78 | 24,55 | 12,95 | 168,05 | |
| Обед | овощи натур. | № 71 2015г. | Соленые помидоры | 60 | 5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | |
| | 1 блюдо | № 101 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой | 250 | 5 | 85,2 | 1,7 | 2,7 | 13,3 | |
| | 2 блюдо | № 268, 331 2015г. | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 33,47 | 309,5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | |
| | гарнир | № 302 2015г. | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 180 | 6 | 336 | 10,62 | 11,465 | 47,8 | |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 | |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 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 | 1080 | 76,72 | 1137,50 | 38,37 | 41,22 | 157,15 |
| | | | | Итого за день | 1752 | 153,44 | 1755,28 | 62,92 | 54,17 | 325,20 |

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 Шкуро Шкуро И.А.