

Утверждено  
Директор



*Масищенко И.П.*

День 29.01.24

Школа

ШКОЛЫ ШКОЛЫ №3

Отд./корп

| 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   | 20,75  | 212,4        | 6,8   | 10,1  | 25,6     |
|               | 3 блюдо     |                | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200      | 15,34  | 83,4         | 1     | 0,2   | 19,6     |
|               | хлеб        |                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50       | 1,5    | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|               | Хлеб        |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50       | 1      | 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      | 76,72  | 731,2        | 20,25 | 24,65 | 105,45   |
|               | овощи натур | 71             | Соленые огурцы  | 60       | 5      | 9,6          | 0,6   | 0,1   | 1,5      |
|               | 1 блюдо     | 99             | Суп из овощей со сметаной   | 250/10   | 6      | 91           | 3     | 4,2   | 10,2     |
|               | 2 блюдо     | 278/331        | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом                   | 90/70    | 32,47  | 268          | 12,8  | 14,3  | 16,8     |
|               | гарнир      | 171            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                           | 180      | 6      | 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       | 1      | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|               | хлеб        |                | 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:  | 1110     | 76,72  | 1131,2       | 36,05 | 33,05 | 163,55   |
| Итого за день |             | Всего за день: | 1795  | 153,44   | 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 *Шкуро Шкуро И.А.*