

Утверждено
Директор



Школа ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ №3 Отд./корп

День 18.01.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	2 блюдо	295	Голубцы любительские с соусом сметан/томатным	100/60	20,44	154,3	8,8	7,7	13,3
		гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	273,2	7,9	6,5
	3 блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8
	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
		Фрукты	Яблоко свежее колиброванное	200	5	94	0,8	0,8	19,6
			Итого за прием пищи:	920	38,5	786,5	24,9	15,9	170,7
Обед	овощи нат	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,2	111,3	4	6,3	11,7
		2 блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	31,8	141,9	10,2	7,8
	3 блюдо	350	Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	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	691,5	23,5	15,6	116,3
			Итого за день	1860	85,5	1478	48,4	31,5	287

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 Илюро Илюро И.И.

