

Утверждено  
Директор \_\_\_\_\_



Школа Школа №3 им. Л.С.Северюкова Отд./корп \_\_\_\_\_

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	21,1	146	12,8	7,3	10,4	
			Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
			хлеб ржан		30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
				Итого за прием пищи:	712	38,5	706,5	24	14,4	123,8
	Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
1 блюдо		108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20	
			Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным	100/10	27,85	260	15,1	15,6	16,3	
2 блюдо		268	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
			Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
хлеб				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
хлеб				ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
				Итого за прием пищи:	900	47	1144,2	37,4	30	182,9
				Итого за день	1610	85,5	1850,7	61,4	44,4	306,7

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.Ф.

