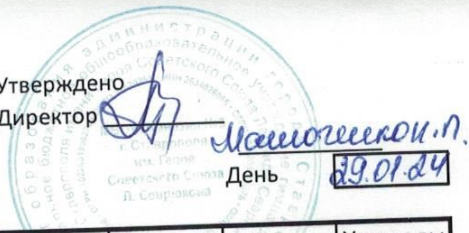


Утверждено
Директор



Могильной Л.А.
День 29.01.24

Школа Лицей гимназия №3 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10,5	208,9	6,6	7,9	27,9
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	№ 14	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0
	гастрономия	№ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб ржан		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	Хлеб пшен		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	59,9	0,3	0,7	14,7
	3 блюдо	377	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7
	фрукты		Итого за прием пищи:	752	40	574,2	16,3	21,5	79,1
					100	4,5	13,6	0,8	0,1
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы						
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7	1,8	4,3	9,9
	2 блюдо	278	Тeftели рубленные из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	27,85	206,3	12,6	12,2	12,8
				180	5	301,8	10,2	8,3	46,5
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая						
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,2	26,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	4	0,5	24,2
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,65	21,3
	хлеб ржан		Итого за прием пищи:	1000	49	1030,4	33,1	26,1	167,3
			Итого за день	1752	89	1604,6	49,4	47,6	246,5

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.
 Могильной Л.А.