Утверждаю
Директор Шамогинкой И.П.

Школа МБОУ гимназия №3 Отд./корп День 20.02.24

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
	блюда из овощ	№ 24 /1994г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	80	7,5	36,1	1,3	1	6,4
Завтрак	гор.блюдо	№ 210 2015г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	32,04	285,8	13,8	24,5	2,6
	3 блюдо	№ 379 2015г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,73	103,5	3,1	2,4	17,2
	хлеб белый		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
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	520,00	76,72	740,88	34,25	30,75	152,35
Обед	овощи натур	№ 71 2015г.	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,56	0,1	1,52
	1 блюдо	№ 82 2015г.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,15	102	1,8	5	12,3
	2 блюдо	№ 227 2015г.	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	90/9	28,45	131,4	15,3	8,2	0,9
	гарнир	№ 310 2015г.	Картофель отварной с маслом сливочным	180	8,67	189	3,63	7,1	25,2
	3 блюдо	№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5	88,2	0,7	0,3	20,8
	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	1049	76,72	835,60	30,84	23,45	120,87
			Итого за день	1717	153,44	1576,48	65,09	54,20	273,22

2015 год Сборник рецептур 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.Н.