

Утверждено  
Директор



Школа

№ 1004 гимназия №3

Отд./корп

День

19.02.04

| Прием пищи    | Раздел      | № рец.      | Блюдо   | Выход, г         | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------|-------------|-------------|---|------------------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак       | Овощи натур | 71          | Соленые огурцы  | 60               | 5      | 9,6          | 0,6   | 0,1   | 1,5      |
|               | гастрон     | 14          | Масло сливочное порцион                                       | 10               | 9      | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1      |
|               | 2 блюдо     | 295         | Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом | 90/50            | 30,27  | 241,7        | 14,1  | 18,4  | 15,7     |
|               | гарнир      | 171         | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 180              | 6      | 336          | 10,6  | 11,5  | 47,8     |
|               | 3 блюда     | 377         | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200/15/7         | 4      | 49,5         | 0,4   | 0     | 11,7     |
|               | хлеб рж     |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50               | 1,5    | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|               | хлеб пшен   |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50               | 1      | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|               | фрукты      |             | Яблоко свежее   | 150              | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|               |             |             | Итого за прием пищи:  | 862              | 76,72  | 1018,2       | 34,65 | 39,95 | 136,95   |
|               | Обед        | Овощи натур | 71  | Помидоры соленые | 60     | 5            | 14    | 0,7   | 0,1      |
| 1 блюдо       |             | 82          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                      | 200/10           | 7,15   | 102          | 1,8   | 5     | 12,3     |
| 2 блюдо       |             | 274         | Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом  | 90/70            | 28,45  | 224          | 11,6  | 13,5  | 13,8     |
| гарнир        |             | 310         | Картофель отварной с маслом сливочным                         | 180              | 8,67   | 189          | 3,6   | 7,1   | 25,2     |
| 3 блюда       |             | 388         | Напиток из плодов шиповника                                   | 200              | 5      | 88,2         | 0,7   | 0,3   | 26,9     |
| 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:  | 1060             | 76,72  | 932,6        | 27,25 | 28,75 | 140,55   |
| Итого за день |             |             | Всего за день:  | 1922             | 153,44 | 1950,8       | 61,9  | 68,7  | 277,5    |

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.

Зав. производством Клауно Клауно И.И.