

Утверждено  
Директор

*Машинского И.П.*  
День 14.06.14

Школа МБОУ Школа №3 Отд./корп

| Прием пищи           | Раздел               | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |       |
|----------------------|----------------------|--------|---|----------|------|--------------|--------|-------|----------|-------|
|                      | гастроном            | 15     | Сыр Российский                                    | 15       | 9    | 54,5         | 3,5    | 4,5   | 0,0      |       |
|                      | гастроном            | 14     | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%              | 10       | 9    | 75           | 0,1    | 8,3   | 0,1      |       |
| Завтрак              | Каши молочн          | 222    | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным   | 220/20   | 14,5 | 296,3        | 6      | 7,2   | 52       |       |
|                      | 3 блюдо              | 379    | Кофейный напиток с молоком                        | 200      | 5    | 97,9         | 2,9    | 2,1   | 16,7     |       |
|                      | хлеб пшен            |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50       | 1    | 211,2        | 4,2    | 0,4   | 47,7     |       |
|                      | хлеб ржан            |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30       | 1,5  | 58,7         | 2      | 0,4   | 11,9     |       |
| Итого за прием пищи: |                      |        |   | 545      | 40   | 793,5        | 18,6   | 22,8  | 128,4    |       |
| Обед                 | овощи нат            | 71     | Соленые огурцы                                    | 100      | 4,5  | 13,6         | 0,8    | 0,1   | 2,4      |       |
|                      | 1 блюдо              | 102    | Суп картофельный с бобовыми                       | 250      | 3,6  | 131,7        | 4,8    | 5,4   | 16,1     |       |
|                      | 2 блюдо              | 295    | Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным | 100/10   | 29,4 | 287,8        | 15,7   | 193,5 | 12,5     |       |
|                      | гарнир               | 203    | Макароны отварные                                 | 180      | 5    | 200          | 6,5    | 0,8   | 41,7     |       |
|                      | 3 блюдо              | 342    | Компот из свежих яблок                            | 200      | 4    | 115          | 0,2    | 0,1   | 27,8     |       |
|                      | 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: |        |   |          | 920  | 49           | 1058,2 | 35,2  | 26,8     | 168,8 |
|                      | Итого за день        |        |   |          | 1485 | 89           | 1851,7 | 49,7  | 49,6     | 296,9 |

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 Шурикова

