

Утверждено
Директор



Школа Школа гимназия №3 Отд./корп

День 13.03.24

| 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 рубленные 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 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 Шуры Шурыкин.Ф.