



Школа Лицей гимназия №3 Отд./корп

День 1.04.20

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------|---------|-------|----------|--------|
| Завтрак | гастроном | № 15 2015г. | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями) | 15 | 9,18 | 54 | 3,5 | 0 | 54 | |
| | гастроном | № 14 2015г. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | |
| | гор.блюдо | № 174 2015г. | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 200/10 | 21,49 | 252,6 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | |
| | напиток | | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200 | 14,60 | 83,4 | 1 | 0,2 | 19,6 | |
| | хлеб белый | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,00 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | хлеб ржаной | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,50 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | |
| | фрукты | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | |
| Завтрак 2 | | | Итого за прием пищи | 685 | 76,72 | 771,40 | 19,15 | 16,95 | 175,55 | |
| Обед | овощи натур | № 71 2015г. | Соленые помидоры | 60 | 5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 3 | |
| | 1 блюдо | № 102 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5 | 140,7 | 5,6 | 5,4 | 18 | |
| | 2 блюдо | № 268 2015г. | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 90/9 | 34,47 | 314,9 | 16,5 | 24,2 | 14 | |
| | гарнир | № 309 2015г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 180 | 5 | 217,8 | 6,9 | 7,3 | 25 | |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 | |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | |
| | 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 | 1039 | 76,72 | 1080,20 | 38,55 | 39,75 | 139,70 |
| | | | | Итого за день | 1724 | 153,44 | 1851,60 | 57,70 | 56,70 | 315,25 |

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 Шайро Шайроич.А