

Утверждено
Директор



Школа

№ 1004 гимназия № 3

Отд./корп

День 21.04.2019

| 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 рубленные 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 <u>свежие</u> | 60 | 5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 7,15 | 102 | 1,8 | 5 | 12,3 | |
| | 2 блюдо | 274 | Зразы рубленные 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 блюдо | 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 Шуруп Шуропкин