

Утверждено
Директор

Машогенко И.П.
25.04.24

Школа

МБОУ гимназия №3

Отд./корп

День

25.04.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Овощи натур	71	Свежие 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 Свежие	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 *Лич* Миргородская Л.А.

Зав.производством

Шуруп Шуроп