

Утверждено  
Директор

Мамонтова И. П.  
День 26.04.24

Школа

№ 3 Отд./корп

| Прием пищи | Раздел           | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гастр            | 14     | Масло сливочное                               | 10       | 9      | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1      |
|            | гастр            | 15     | Сыр Российский                                | 15       | 9,18   | 54           | 3,5   | 4,4   | 0        |
|            | блюда из творога | 71     | Лапшевник с творогом с маслом сливочным       | 220/8/80 | 38,68  | 388,6        | 17,7  | 17,3  | 40,3     |
|            | 3 блюдо          | 379    | Кофейный напиток с молоком                    | 200      | 6      | 113,4        | 2,9   | 1,9   | 20,9     |
|            | хлеб ржан        |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50       | 3      | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|            | хлеб пшен        |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50       | 2,85   | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | фрукты           |        | Яблоко свежее колиброванное                   | 150      | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|            |                  |        | Итого за прием пищи:                          | 782      | 88,66  | 937,4        | 33,05 | 33,55 | 121,45   |
| Обед       | овощи натур      | 71     | Свежие огурцы                                 | 100      | 4,5    | 12           | 0,1   | 0,1   | 1,9      |
|            | 1 блюдо          | 108    | Суп картофельный с клецками                   | 250      | 4,66   | 115          | 5,6   | 4,8   | 10,2     |
|            | 2 блюдо          | 268    | Биточки из говядины с маслом сливочным        | 100/10   | 45,4   | 343,9        | 16,5  | 24,2  | 14,3     |
|            | гарнир           | 171    | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 200      | 3,5    | 268          | 7,1   | 10,1  | 40,3     |
|            | 3 блюдо          | 349    | Компот из смеси сухофруктов                   | 200      | 4,8    | 77,4         | 0     | 0     | 19,4     |
|            | хлеб             |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50       | 2,85   | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб             |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50       | 3      | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|            | фрукты           |        | Яблоко свежее колиброванное                   | 150      | 19,95  | 69,5         | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
|            |                  |        | Итого за прием пищи:                          | 1110     | 88,66  | 1131,7       | 38,15 | 41,95 | 146,25   |
|            | Итого за день    |        | Всего за день:                                | 1892     | 177,32 | 2069,1       | 71,2  | 75,5  | 267,7    |

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

