

Школа

МБОУ гимназия №3

Дата

15.05.24

Утверждено

Машинкина И.И.

| Прием пищи | Раздел     | № рец.            | Блюдо  | Выход, г | Цена   | калорийнос | Белки | Жиры   | Углеводы |
|------------|------------|-------------------|--|----------|--------|------------|-------|--------|----------|
|            | гастр      | №14 2015          | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)  | 10       | 9      | 0,08       | 7,2   | 0,1    | 66       |
| Завтрак    | гор.блюдо  | № 204 2015г.      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%                            | 220/36/9 | 36,61  | 172,8      | 4,6   | 7,7    | 23,2     |
|            | Зблюдо     | № 350 2015г.      | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)   | 200      | 8,34   | 110,2      | 0,1   | 0      | 26,9     |
|            | хлеб бел   |                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 3,46   | 116,9      | 3,95  | 0,5    | 24,2     |
|            | хлеб ржан  |                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50       | 3,95   | 129        | 4,3   | 1,65   | 21,25    |
|            | кисломол.  |                   | БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке | 125      | 27,30  | 96,2       | 4,4   | 3      | 6,5      |
|            |            |                   | Итого за прием пищи  |          | 88,66  | 625,18     | 24,55 | 12,95  | 168,05   |
| Обед       | овощи нат  | № 71 2015г.       | Свежие помидоры  | 100      | 4,5    | 14         | 0,7   | 0,1    | 2,2      |
|            | 1 блюдо    | № 101 2015г.      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой  | 250      | 4,31   | 85,2       | 1,7   | 2,7    | 13,3     |
|            | 2 блюдо    | № 268, 331 2015г. | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом  | 100/60   | 42,2   | 343,9      | 16,5  | 24,2   | 14,3     |
|            | гарнир     | № 302 2015г.      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом  | 200      | 6      | 336        | 10,62 | 11,465 | 47,8     |
|            | 3 блюдо    | № 349 2015г.      | Кисель из яблок сушеных  | 200      | 5,85   | 110,2      | 0,1   | 0      | 26,9     |
|            | хлеб бел.  |                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 2,85   | 116,9      | 3,95  | 0,5    | 24,2     |
|            | хлеб черн. |                   | 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  |          | 88,66  | 1204,70    | 38,37 | 41,22  | 137,75   |
|            |            |                   | Итого за день  |          | 177,32 | 1829,88    | 62,92 | 54,17  | 305,80   |

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 Шкуро Шкуро И.И.