

Утверждено

Директор

День

Школа

МБОУ гимназия №3

Отд./корп

23.05.14

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------|---|----------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | овощи натур | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | гастрон | 14 | Масло сливочное порцион | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | 2 блюдо | | Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом | 100/80 | 39,36 | 241,7 | 14,1 | 18,4 | 15,7 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 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 | 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: | 962 | 88,66 | 1020,6 | 34,15 | 39,95 | 137,35 |
| Обед | Овощи натур | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 5 | 102 | 1,8 | 5 | 12,3 |
| | 2 блюдо | | Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 100/80 | 39,76 | 224 | 11,6 | 13,5 | 13,8 |
| | гарнир | 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200 | 9,6 | 189 | 3,6 | 7,1 | 25,2 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 26,9 |
| | 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: | 1140 | 88,66 | 930,6 | 26,65 | 28,75 | 140,25 |
| | | Итого за день | | Всего за день: | 2102 | 177,32 | 1951,2 | 60,8 | 68,7 |

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  Шуров А.А.

