

5-11 темб

Утверждено  
Директор

Школа

Министерство 24

Отд./корп

День

11.04.24

| 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 рубленые 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 рубленые 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 Сабинаева С.А.