

Для обучающихся 5-11 кл.



Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4.5	13.6	0.8	0.1	2.4
	гастрон	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	9	75	0.1	8.5	0.1
	гастрон	15	Сыр Российский	15	9.18	54.5	3.5	4.5	0
	горячее	204	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	11.82	228.5	7.9	10.4	25.7
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	3	97.9	2.9	2.1	16.7
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
			Хлеб ржаной	30	1.5	58,7	2	0,4	11,9
			<b>Итого за прием пищи</b>	<b>641</b>	<b>40</b>	<b>739,4</b>	<b>21,4</b>	<b>26,4</b>	<b>104,5</b>
Обед	овощи натур	71	Свежие огурцы	100	4	13.6	0.8	0.1	2.4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4.5	108.7	2.3	2.8	18.6
	2 блюдо	250	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	30.5	260	15.1	15.6	16.3
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4.5	300.8	10.2	8.3	46.4
	3 блюдо	352	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120.5	0.4	0	29.8
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	50	1.5	97,8	3,3	0,6	19,8
			<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>1112.6</b>	<b>182.5</b>	<b>27.8</b>	<b>181</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>1631</b>	<b>89</b>	<b>1852</b>	<b>288.6</b>	<b>54.2</b>	<b>285.5</b>
	2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.								
Зав.производством			М.А. Акишина						
Экономист по ценам			Л.А. Миргород						