


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	Макаронные 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
			Итого за прием пищи	641	40	739,4	21,4	26,4	104,5
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
			Всего за прием пищи:	990	49	1112.6	182.5	27.8	181
			Итого за день	1631	89	1852	288.6	54.2	285.5
	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									