



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа Отд./корп День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|--|---|-------------------|---|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 220/80 | 32.5 | 647.5 | 18.8 | 20.3 | 98.1 | |
| | бл. из творога | 188 | | | | | | | | |
| | Зблюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 134 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | |
| | хлеб пшен | | 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: | 580 | 40 | 1051.3 | 27.8 | 23.6 | 182.5 | |
| Обед | овощи натур | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4.5 | 19.7 | 1 | 0.2 | 3.5 | |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4.4 | 114.7 | 2.1 | 5.2 | 14.9 | |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным | 100\10 | 27.1 | 191.2 | 13 | 10.6 | 11 | |
| | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 180 | 6.5 | 217.8 | 3.9 | 11.5 | 22.7 | |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 169.2 | 3.7 | 6.5 | 24.4 | |
| | 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 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 940 | 49 | 913.3 | 28.1 | 23.8 | 147.1 |
| | | | | Итого за день | 1520 | 89 | 1964.6 | 55.9 | 47.4 | 329.6 |
| | 2015 год. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях | | | | | | | | | |
| под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П. | | | | | | | | | | |
| Зав.производством | | М.А. Акишина | | | | | | | | |
| Экономист по ценам | | Л.А. Миргородская | | | | | | | | |