

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 |
| | 2 блюдо | 295 | Голубцы любительские с соусом сметан/томатным | 100/60 | 20.44 | 154.3 | 8.8 | 7.7 | 13.3 |
| | гарнир | 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 3.06 | 273.2 | 7.9 | 6.5 | 46 |
| | 3 блюда | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 120.5 | 0.4 | 0 | 29.8 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211.2 | 4.2 | 0.4 | 47.7 |
| | Фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 200 | 6.5 | 94 | 0.8 | 0.8 | 19.6 |
| | | | Итого за прием пищи | 920 | 40 | 786.5 | 24.9 | 15.9 | 170.7 |
| Обед | овощи нат | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4.5 | 19.7 | 1 | 0.2 | 3.5 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4.2 | 111.3 | 4 | 6.3 | 11.7 |
| | 2 блюдо | 292 | Птица тушенная в соусе с овощами | 100/300 | 33.8 | 141.9 | 10.2 | 7.8 | 7.7 |
| | 3 блюдо | 350 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 103 | 0.7 | 0.3 | 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 | 691.5 | 23.5 | 15.6 | 116.3 |
| | | | Итого за день | 1860 | 89 | 1478 | 48.4 | 31.5 | 287 |
| 2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях | | | | | | | | | |
| под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П. | | | | | | | | | |
| Зав.производством | <i>Акишина</i> | М.А. Акишина | | | | | | | |
| Экономист по ценам | | Л.А. Миргородская | | | | | | | |