



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	горячее	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	135/13	14,16	243,9	12,4	20,5	2,3	
	закуска	Табл № 24 /1994	Икра кабачковая (консервирован)	100	6,84	119	1,9	8,9	7,7	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,7	2,9	2,1	16,7	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	1,5	70,1	2	0,3	12,7	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	1	116,9	4	0,5	24,2	
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0,8	0,8	19,6	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>38,5</b>	<b>741,6</b>	<b>24</b>	<b>33,1</b>	<b>83,2</b>
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральн свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,2	97,6	1,7	5	11,4	
	2 блюдо	227	Рыба Минтай припущеная с маслом сливочным	100/10	25,9	239,3	18	16,9	3,8	
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>47</b>	<b>873,9</b>	<b>33,1</b>	<b>30,25</b>	<b>114,85</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>1668</b>	<b>85,5</b>	<b>1615,5</b>	<b>57,1</b>	<b>63,35</b>	<b>197,65</b>

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*