

Для обучающихся 5-11 кл.

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гастроном	15	Сыр Российский	15	9	54,5	3,5	4,5	0,0	
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	9	75	0,1	8,3	0,1	
	Каши молочн	222	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/20	13	296,3	6	7,2	52	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,9	2,9	2,1	16,7	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	Итого за прием пищи:				545	38,5	793,5	18,6	22,8	128,4
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	131,7	4,8	5,4	16,1	
	2 блюдо	295	Биточки рубленные из филе птицы с маслом сливочным	100/10	27,4	287,8	15,7	193,5	12,5	
	гарнир	203	Макароны отварные	180	5	200	6,5	0,8	41,7	
	3 блюдо	342	Компот из свежих яблок	200	4	115	0,2	0,1	27,8	
	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	
	Итого за прием пищи:				920	47	1058,2	35,2	26,8	168,8
	Итого за день				1485	85,5	1851,7	49,7	49,6	296,9

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством
Экономист по ценам