

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 калиброванное | 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 тушеная 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 *Л.А.* М.А. Акишина

Экономист по ценам *Л.А.* Л.А. Миргородская