



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	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4	
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	8	75	0.1	8,5	0.1	
	гастон	15	Сыр Российский	15	8	54,5	3,5	4,5	0	
	горячее	204	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	12	228,5	7,9	10,4	25,7	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	4	97,9	2,9	2,1	16,7	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хле черн.		Хлеб ржаной	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
				641	38,5	739,4	21,4	26,4	104,5	
				Итого за прием пищи						
	Обед	овощи натур	71	Овощи натуральные мвежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
1 блюдо		101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4	108,7	2,3	2,8	18,6	
2 блюдо		250	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	28,5	260	15,1	15,6	16,3	
гарнир		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
3 блюдо		352	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8	
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	
				990	47	1112,6	182,5	27,8	181	
				Итого за прием пищи						
				Итого за день						
			1631	85,5	1852	288,6	54,2	285,5		

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