



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
			2 блюдо	234	100/50	22,6	146	12,8	7,3	10,4
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
			3 блюдо		200	4	103	0,7	0,3	24,4
	хлеб ржан			30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб			50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	<b>Итого за прием пищи</b>				<b>712</b>	<b>40</b>	<b>706,5</b>	<b>24</b>	<b>14,4</b>	<b>123,8</b>
	Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
				1 блюдо	108	250	4,15	139,3	3,6	5
		гарнир	171	Суп картофельный с клецками	100/10	29,85	260	15,1	15,6	16,3
2 блюдо				268						
3 блюдо		349	Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
			Каша гречневая рассыпчатая	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
хлеб				50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
хлеб				50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>900</b>	<b>49</b>	<b>1144,2</b>	<b>37,4</b>	<b>30</b>	<b>182,9</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>1610</b>	<b>89</b>	<b>1850,7</b>	<b>61,4</b>	<b>44,4</b>	<b>306,7</b>	

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

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

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргородская