



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	15.66	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 ржан		Хлеб ржаной	30	1.5	70.1	2	0.3	12.7	
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	116.9	4	0.5	24.2	
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0.8	0.8	19.6	
			Итого за прием пищи:		728	40	741.6	24	33.1	83.2
Обед	овощи натур	71	Свежие помидоры	100	4.5	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 припущенная с маслом сливочным	100/10	27.4	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 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	
			Всего за прием пищи:		940	49	873.9	33.1	30.25	114.85
			Итого за день		1668	49	1615.5	57.1	63.35	197.65
	2015 год. Сборник рецептов 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								