



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
	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
	хлеб ржан			30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб			50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	Итого за прием пищи				712	40	706,5	24	14,4
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
	2 блюдо	268	Суп картофельный с клецками	100/10	29,85	260	15,1	15,6	16,3
			2 блюдо	268	100/10	29,85	260	15,1	15,6
	гарнир	171	Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4
			гарнир	171	180	5	300,8	10,2	8,3
	3 блюдо	349	Каша гречневая рассыпчатая	200	3	120,5	0,4	0	24,8
			3 блюдо	349	200	3	120,5	0,4	0
	хлеб			50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб			50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
Итого за прием пищи:				900	49	1144,2	37,4	30	182,9
Итого за день				1610	89	1850,7	61,4	44,4	306,7
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							