

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 | 24 |
| | горячее | 289 | Рагу из мяса птицы | 100/280 | 20,2 | 490,2 | 29,7 | 33,4 | 17,4 |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,8 | 120,5 | 0,4 | 0 | 29,8 |
| | | | | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | | | | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | |
| хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 10 | 73 | 0,7 | 0,7 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 860 | 40 | 967,2 | 37,8 | 35 | 145,5 |
| Обед | овощи натур | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 112 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 3,5 | 117 | 2,4 | 5,1 | 13 |
| | | | | 100/5 | 28 | 225,3 | 14,4 | 15,5 | 8,5 |
| | 2 блюдо | 274 | ЗРАЗЫ рубленные из говядины с маслом сливочным | | | | | | |
| | гарнир | 128 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 6,5 | 169,2 | 3,7 | 6,5 | 24,4 |
| | 3 блюдо | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 4 | 103 | 0,7 | 0,4 | 49,2 |
| | | | | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 0,6 | 19,8 |
| | | | Итого за прием пищи: | 935 | 49 | 943,2 | 29,7 | 28,7 | 166,1 |
| Итого за день | | | | 1795 | 89 | 1910,4 | 67,5 | 63,7 | 311,6 |

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*