

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	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	гастрон	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	9	75	0.1	8,5	0.1
	гастрон	15	Сыр Российский	15	9,18	54,5	3,5	4,5	0
	горячее	204	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	10,32	228,5	7,9	10,4	25,7
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	3	97,9	2,9	2,1	16,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
			Хлеб ржаной	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
			Итого за прием пищи	641	38,5	739,4	21,4	26,4	104,5
	овощи натур	71	Соленые огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,5	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	4,5	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 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	
		Итого за день	990	47	1112,6	182,5	27,8	181	
			1631	85,5	1852	288,6	54,2	285,5	

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

под редакцией Тутельян В.А. И Могильный И.П.

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргородская