

Для обучающихся 5-11 кл.

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г    | Цена        | Калорийность   | Белки       | Жиры        | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|---|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|            | гастр       | 14     | Масло сливочное крестьянское                        | 10          | 9           | 75             | 0,1         | 8,3         | 0,1          |
| Завтрак    | творожен    | 224    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 220/80      | 22          | 209,8          | 11,6        | 11          | 17,2         |
|            | 3 блюдо     | 382    | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 200         | 5           | 134            | 2,9         | 2,5         | 24,8         |
|            | хлеб ржан   |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,5         | 58,7           | 2           | 0,4         | 11,9         |
|            | хлеб пшен   |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50          | 1           | 211,2          | 4,2         | 0,4         | 47,7         |
|            |             |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>580</b>  | <b>38,5</b> | <b>688,70</b>  | <b>20,8</b> | <b>22,2</b> | <b>139</b>   |
| Обед       | овощи натур | 70     | Соленые помидоры                                    | 100         | 4,5         | 19,7           | 1           | 0,2         | 3,5          |
|            | 1 блюдо     | 88     | Щи из свежей капусты с картофелем                   | 250         | 4           | 80             | 2,8         | 4,1         | 7,6          |
|            | 2 блюдо     | 291    | Плов из птицы                                       | 100/300     | 31          | 327            | 19,2        | 21          | 15,4         |
|            | 3 блюдо     | 344    | Компот из свежих яблок                              | 200         | 5           | 108,5          | 0,2         | 0,2         | 26,7         |
|            | 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         |
|            |             |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>950</b>  | <b>47</b>   | <b>844,2</b>   | <b>30,7</b> | <b>46,3</b> | <b>120,7</b> |
|            |             |        | <b>Итого за день</b>                                | <b>1540</b> | <b>85,5</b> | <b>1532,90</b> | <b>51,5</b> | <b>68,5</b> | <b>259,7</b> |

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

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

Зав.производством *В.А. Тутельян* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргородская