

Для детей участника СВО

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел               | № рец. | Блюдо  | Выход, г    | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|----------------------|--------|--|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | овощи                | 71     | Соленые огурцы   | 100         | 4,5           | 12            | 0,1          | 0,1          | 1,9           |
|            | гастрон              | 14     | Масло сливочное порцион  | 10          | 9             | 66            | 0,1          | 7,2          | 0,1           |
|            | 2 блюдо              | 295    | Котлеты рубленные из бройлер цыплат с соусом сметанным с томатом | 100/80      | 39,36         | 241,7         | 14,1         | 18,4         | 15,7          |
|            | гарнир               | 171    | Каша гречневая рассыпчатая                                       | 200         | 6             | 336           | 10,6         | 11,5         | 47,8          |
|            | 3 блюда              | 377    | Чай с сахаром и лимоном  | 200/15/7    | 4             | 49,5          | 0,4          | 0            | 11,7          |
|            | хлеб рж              |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50          | 3             | 129           | 4,3          | 1,65         | 21,25         |
|            | хлеб пшен            |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50          | 2,85          | 116,9         | 3,95         | 0,5          | 24,2          |
|            | фрукты               |        | Яблоко свежее колиброванное                                      | 150         | 19,95         | 69,5          | 0,6          | 0,6          | 14,7          |
|            |                      |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>962</b>  | <b>88,66</b>  | <b>1020,6</b> | <b>34,15</b> | <b>39,95</b> | <b>137,35</b> |
| Обед       | Овощи натур          | 71     | Соленые помидоры   | 100         | 4,5           | 12            | 0,1          | 0,1          | 1,9           |
|            | 1 блюдо              | 82     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                         | 200/10      | 5             | 102           | 1,8          | 5            | 12,3          |
|            | 2 блюдо              | 274    | Зразы рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом    | 100/80      | 39,76         | 224           | 11,6         | 13,5         | 13,8          |
|            | гарнир               | 310    | Картофель отварной с маслом сливочным                            | 200         | 9,6           | 189           | 3,6          | 7,1          | 25,2          |
|            | 3 блюдо              | 388    | Напиток из плодов шиповника                                      | 200         | 4             | 88,2          | 0,7          | 0,3          | 26,9          |
|            | хлеб                 |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50          | 2,85          | 116,9         | 3,95         | 0,5          | 24,2          |
|            | хлеб                 |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50          | 3             | 129           | 4,3          | 1,65         | 21,25         |
|            | фрукты               |        | Яблоко свежее колиброванное                                      | 150         | 19,95         | 69,5          | 0,6          | 0,6          | 14,7          |
|            |                      |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>1140</b> | <b>88,66</b>  | <b>930,6</b>  | <b>26,65</b> | <b>28,75</b> | <b>140,25</b> |
|            | <b>Итого за день</b> |        | <b>Всего за день:</b>  | <b>2102</b> | <b>177,32</b> | <b>1951,2</b> | <b>60,8</b>  | <b>68,7</b>  | <b>277,6</b>  |

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

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

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргородская