



Для детей участника СВО

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	9.6	0.1	0.1	1.9
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из трески) с маслом сливочным	100/8	39.96	222.4	12.1	16.2	13.4
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13.6	202	2.5	15.7	0.5
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4.8	111.1	0.2	0.2	27.1
	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
			Итого за прием пищи:	838	88.66	860.5	23.75	34.95	103.05
Обед	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4.5	12	0.1	0.1	1.9
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7.18	122.4	2.3	5.3	16.4
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	100/60	28.98	244	13.2	12.9	18.8
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	13.4	191.4	3.9	11.5	22.7
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	8.8	88.2	0.7	0.3	20.8
	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
			Итого за прием пищи:	1160	88.66	973.4	29.05	32.85	140.75
	Итого за день		Всего за день:	1998	177.32	1833.9	52.8	67.8	243.8
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							