Утверждено
Директор

Школа МБОУ СОШ 11 Отд./корп День 9.04

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 рубленные (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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А.и Могильный М.П.

Экономист по ценам _____ Миргородская Л.А.

Зав.производством _____