5-11

Утверждаю
Директор

Школа МБОУ СОШ № 11 Отд./корп

День 12.02

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | каши молочн | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным | 220/20 | 10,5 | 208,9 | 6,6 | 7,9 | 27,9 |
| | гастрономия | № 14 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9 | 75 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | гастрономия | № 15 | СЫР РОССИЙСКИЙ | 15 | 9 | 54,5 | 3,5 | 4,5 | 0 |
| | 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 |
| | 3 блюдо | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 4 | 59,9 | 0,3 | 0,7 | 14,7 |
| | фрукты | | ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт. | 200 | 5 | 73 | 0,7 | 0,7 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 752 | 40 | 574,2 | 16,3 | 21,5 | 79,1 |
| Обед | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 5 | 84,7 | 1,8 | 4,3 | 9,9 |
| | 2 блюдо | 278 | Тефтели рубленные из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 100/60 | 27,85 | 206,3 | 12,6 | 12,2 | 12,8 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5 | 301,8 | 10,2 | 8,3 | 46,5 |
| | 3 блюдо | 346 | Компот из свежих яблок | 200 | 4,15 | 108,5 | 0,2 | 0,2 | 26,7 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116.9 | 4 | 0.5 | 24.2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129.00 | 4.3 | 1.65 | 21,3 |
| | | | Итого за прием пищи: | 1000 | 49 | 1030,4 | 33,1 | 26,1 | 167,3 |
| | Итого за день | | | 1752 | 89 | 1604,6 | 49,4 | 47,6 | 246,5 |

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 _____