



Школа МБОУ СОШ № 11 Отд./корп День 26.04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Свежие помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	22,6	146	12,8	7,3	10,4	
			Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
			хлеб ржан		30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
				Итого за прием пищи:	712	40	706,5	24	14,4	123,8
Обед	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20	
			Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	15,6	16,3	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
			3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
				Итого за прием пищи:	900	49	1144,2	37,4	30	182,9
				Итого за день	1610	89	1850,7	61,4	44,4	306,7

2015 год Сборник рецептов 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