

Утверждено  
Директор



Школа № 11 Отд./корп                      День                     

| 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.

За производство                     

