

получено  
10.01.01

Утверждено  
Директор

Школа Лицей № 11

Отд./корп                     

День 30.01

| Прием пищи | Раздел        | № рец.    | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------|-----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | овощи нат     | 70        | Соленые помидоры                                       | 60       | 4,5   | 14           | 0,7   | 1     | 2,2      |
| Обед       | 1 блюдо       | 96        | Рассольник Ленинградский                               | 250      | 4,37  | 122,4        | 2,3   | 5,3   | 16,4     |
|            | 2 блюдо       | 239       | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 90/50    | 26,13 | 244          | 13,2  | 12,9  | 18,8     |
|            | гарнир        | 312       | Картофельное пюре с маслом сливочным                   | 180      | 7,5   | 191,4        | 3,9   | 11,5  | 22,7     |
|            | 3 блюдо       | 388       | Напиток из плодов шиповника                            | 200      | 4     | 88,2         | 0,7   | 0,3   | 20,8     |
|            | хлеб          |           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 1     | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб          |           | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50       | 1,5   | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
| Полдник    |               |           | Итого за прием пищи:                                   | 930      | 49    | 905,9        | 29,05 | 33,15 | 126,35   |
|            | гастрономия   | № 14 2015 | Масло сливочное Крест                                  | 10       | 9,31  | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1      |
|            | горячее       | 188       | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным       | 200/80   | 24,69 | 434,9        | 12,3  | 13,6  | 64,6     |
|            | 3 блюдо       | 377       | Чай с сахаром и лимоном                                | 200/15/7 | 3,5   | 65           | 0,1   | 0     | 15,9     |
|            | хлеб          |           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50       | 1     | 116,9        | 3,95  | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб          |           | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50       | 1,5   | 129          | 4,3   | 1,65  | 21,25    |
|            |               |           | Итого за прием пищи:                                   | 612      | 40    | 811,8        | 20,75 | 22,95 | 126,05   |
|            | Итого за день |           | Всего за день:   | 1542     | 89    | 1717,7       | 49,8  | 56,1  | 252,4    |

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