

Утверждено
Директор

Млад

Александр И

Отд./корп

День

16.01

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	9,6	0,1	0,1	1,9	
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (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	Соленые 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
огильный М.П.

Экономист по ценам *Л.А.* Миргородская Л.А.

Зав. производством *Сез*

