

подпись



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор  
 Дата 23.0

Школа Лицей № 11 Отд./корп \_\_\_\_\_

| Прием пищи | Раздел      | № рец.       | Блюдо   | Выход, г            | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------------|---|---------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
|            | овощи натур | 70           | Соленые огурцы  | 60                  | 4,5   | 9,6          | 0,56   | 0,1   | 1,52     |
| Обед       | 1 блюдо     | № 82 2015г.  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                        | 250/10              | 4,2   | 102          | 1,8    | 5     | 12,3     |
|            | 2 блюдо     | № 227 2015г. | РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5% | 90/9                | 27,4  | 131,4        | 15,3   | 8,2   | 0,9      |
|            | гарнир      | № 310 2015г. | Картофель отварной с маслом сливочным                           | 180                 | 6,4   | 189          | 3,63   | 7,1   | 25,2     |
|            | 3 блюдо     | № 388 2015г. | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                     | 200                 | 4     | 88,2         | 0,7    | 0,3   | 20,8     |
|            | хлеб бел.   |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50                  | 1     | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб черн.  |              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50                  | 1,5   | 129          | 4,3    | 1,65  | 21,25    |
|            |             |              | Итого за прием пищи   | 899                 | 49,00 | 766,10       | 30,24  | 22,85 | 106,17   |
|            | овощи натур | 71           | Соленые помидоры  | 60                  | 4,5   | 14           | 0,7    | 0,1   | 2,2      |
| Полдник    | гор.блюдо   | 204          | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным                    | 197/8/32            | 20,5  | 267,5        | 10,8   | 12    | 27,2     |
|            | 3 блюдо     | 377          | Чай с сахаром и лимоном   | 200/15/7            | 3,5   | 49,5         | 0,4    | 0     | 11,7     |
|            | хлеб белый  |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50                  | 1     | 116,9        | 3,95   | 0,5   | 24,2     |
|            | хлеб ржан   |              | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50                  | 1,5   | 129          | 4,3    | 1,65  | 21,25    |
|            | гастр       | 14           | Масло сливочное Крестьянское                                    | 10                  | 9     | 75           | 0,1    | 8,3   | 0,1      |
|            |             |              |   | Итого за прием пищи | 629   | 40,00        | 651,90 | 20,25 | 22,55    |
|            |             |              | Итого за день   | 1528                | 89,00 | 1418,00      | 50,49  | 45,40 | 192,82   |

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 \_\_\_\_\_