

Утверждено
Директор



Школа МБОУ СОШ № 7 Отд./корп

День 20 мая

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|---------------|-----------|---|--------------------------------------|----------|--------------|--------|-------|----------|--------|
| Обед | овощи натур | 70 | Свежие огурцы | 60 | 4,5 | 9,6 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | |
| | | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 4,5 | 91 | 3 | 4,2 | 10,2 |
| | 2 блюдо | 278/331 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 90/70 | 28,5 | 268 | 12,8 | 14,3 | 16,8 | |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 5 | 336,1 | 10,6 | 11,5 | 47,8 | |
| | | 3 блюдо | 342 | Компот из сухофруктов | 200 | 4 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | 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: | 1110 | 49 | 1061,7 | 35,45 | 32,45 | 148,85 |
| | гастрономия | № 14 2015 | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | | | 204 | Макаронь отварные с маслом сливочным | 197/8/32 | 23,19 | 267,5 | 10,8 | 12 | 27,2 |
| Полдник | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 103,5 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | |
| | | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | Хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 547 | 40 | 682,9 | 22,25 | 23,75 | 89,95 | |
| | Итого за день | | | Всего за день: | 1795 | 89 | 1744,6 | 57,7 | 56,2 | 238,8 |

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