

Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ №42 г. Ставрополя Отд./корп \_\_\_\_\_ День 12.04.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Свежие помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	22,6	146	12,8	7,3	10,4	
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
				<b>Итого за прием</b>	<b>712</b>	<b>40</b>	<b>706,5</b>	<b>24</b>	<b>14,4</b>	<b>123,8</b>
Обед	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20	
	2 блюдо	268	Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	15,6	16,3	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>49</b>	<b>1144,2</b>	<b>37,4</b>	<b>30</b>	<b>182,9</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>89</b>	<b>1850,7</b>	<b>61,4</b>	<b>44,4</b>	<b>306,7</b>

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством *М.А. Акишина*

Экономист по ценам *Л.А. Миргород*