



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ №42 г. Ставрополя Отд./корп _____ День 24.05.2024г.

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	
	Итого за прием				712	40	706.5	24	14.4	123.8
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	
	Итого за прием пищи:				900	49	1144.2	37.4	30	182.9
	Итого за день				1610	89	1850.7	61.4	44.4	306.7

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях		
под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П		
Зав.производством	<i>М.А. Акишина</i>	М.А. Акишина
Экономист по ценам		Л.А. Миргород