

Для детей участника СВО



Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп _____ День 23.05.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|----------------------|--------|---|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | овощи натур | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4.5 | 12 | 0.1 | 0.1 | 1.9 |
| | гастрон | 14 | Масло сливочное порцион | 10 | 9 | 66 | 0.1 | 7.2 | 0.1 |
| | 2 блюдо | 295 | Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом | 100/80 | 39.36 | 241.7 | 14.1 | 18.4 | 15.7 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6 | 336 | 10.6 | 11.5 | 47.8 |
| | 3 блюда | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 4 | 49.5 | 0.4 | 0 | 11.7 |
| | хлеб рж | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4.3 | 1.65 | 21.25 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2.85 | 116.9 | 3.95 | 0.5 | 24.2 |
| | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19.95 | 69.5 | 0.6 | 0.6 | 14.7 |
| | | | Итого за прием пи | 962 | 88.66 | 1020.6 | 34.15 | 39.95 | 137.35 |
| Обед | Овощи натур | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4.5 | 12 | 0.1 | 0.1 | 1.9 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 5 | 102 | 1.8 | 5 | 12.3 |
| | 2 блюдо | 274 | Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 100/80 | 39.76 | 224 | 11.6 | 13.5 | 13.8 |
| | гарнир | 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200 | 9.6 | 189 | 3.6 | 7.1 | 25.2 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 88.2 | 0.7 | 0.3 | 26.9 |
| | 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: | 1140 | 88.66 | 930.6 | 26.65 | 28.75 | 140.25 |
| | Итого за день | | Всего за день: | 2102 | 177.32 | 1951.2 | 60.8 | 68.7 | 277.6 |
| 2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежд | | | | | | | | | |
| под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П. | | | | | | | | | |
| Зав.производством <i>Акишина</i> М.А. Акишина | | | | | | | | | |
| Экономист по ценам <i>Миргородская</i> Л.А. Миргородская | | | | | | | | | |