



**Для обучающихся 5-11 кл.**

Школа **МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя** Отд./корп

День **10.12.2024**

| Прием пищи | Раздел            | № рецептуры | Наименование блюда                                | Масса порции           | Цена      | Энергетическая ценность | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |       |
|------------|-------------------|-------------|---|------------------------|-----------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Завтрак    | Блюдо из творога  | 188         | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 220/80                 | 34.5      | 647.41                  | 18.80        | 20.30        | 98.10         |       |
|            |                   | 382         | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200                    | 3         | 134                     | 2.90         | 2.50         | 24.80         |       |
|            | Хлеб рж           |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50                     | 1         | 211.16                  | 4.15         | 0.42         | 47.70         |       |
|            | Хлеб пш           |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30                     | 1.5       | 58.68                   | 1.98         | 0.36         | 11.88         |       |
|            |                   |             | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>580</b>             | <b>40</b> | <b>1051.25</b>          | <b>27.83</b> | <b>23.58</b> | <b>182.48</b> |       |
|            | Овощи натуральные | 71          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)             | 100                    | 4.59      | 19.7                    | 1.01         | 0.20         | 3.52          |       |
|            |                   | 96          | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                          | 250                    | 5.5       | 114.68                  | 2.10         | 5.22         | 14.91         |       |
|            | 1 блюдо           |             |   |                        |           |                         |              |              |               |       |
|            | Обед              | 2 блюдо     | 239   | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ | 100/60    | 28.41                   | 137.02       | 11.56        | 4.73          | 12.01 |
|            | Гарнир            | 312         | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 180                    | 5         | 169.2                   | 3.72         | 6.48         | 24.36         |       |
|            | Напитки           | 342         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 200                    | 3         | 93.04                   | 0.16         | 0.16         | 22.81         |       |
|            |                   | Хлеб пш     |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 50        | 1                       | 217.69       | 4.28         | 0.43          | 49.18 |
|            | Хлеб рж.          |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50                     | 1.5       | 97.8                    | 3.30         | 0.60         | 19.80         |       |
|            |                   |             | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>990</b>             | <b>49</b> | <b>849.13</b>           | <b>26.13</b> | <b>17.82</b> | <b>146.59</b> |       |
|            |                   |             | <b>Всего за день:</b>                             | <b>1570</b>            | <b>89</b> | <b>1900.38</b>          | <b>53.96</b> | <b>41.40</b> | <b>329.07</b> |       |

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

|   |                   |
|---|-------------------|
| под редакцией Тутельян В.А. И Могильный |                   |
| Зав.производством <i>Акишина</i>        | М.А. Акишина      |
| Экономист по ценам                      | Л.А. Миргородская |