

Для обучающихся 5-11 кл.

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

День 11.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10,5	208,9	6,6	7,9	27,9	
	гастрономия	№ 14	СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	75	0,1	8,3	0,1	
	гастрономия	№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	Хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
3 блюдо		377	Чай с сахаром и лим	200/15/7	4	59,9	0,3	0,7	14,7	
	фрукты		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>752</b>	<b>40</b>	<b>574,2</b>	<b>16,3</b>	<b>21,5</b>	<b>79,1</b>	
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7	1,8	4,3	9,9	
	2 блюдо	278	Тефтели рубленые из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	27,85	206,3	12,6	12,2	12,8	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8	10,2	8,3	46,5	
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,2	26,7	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	4	0,5	24,2	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,65	21,3	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>49</b>	<b>1030,4</b>	<b>33,1</b>	<b>26,1</b>	<b>167,3</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>1752</b>	<b>89</b>	<b>1604,6</b>	<b>49,4</b>	<b>47,6</b>	<b>246,5</b>

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

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством *В.А. Тутельян* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргородская