

Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп День 11.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	2 блюдо	295	Голубцы любительские с соусом сметан/томатным	100/60	20,44	154,3	8,8	7,7	13,3	
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	273,2	7,9	6,5	46	
	3 блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8	
	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	
	Фрукты		Яблоко свежее калиброванное	200	5	94	0,8	0,8	19,6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>920</b>	<b>38,5</b>	<b>786,5</b>	<b>24,9</b>	<b>15,9</b>	<b>170,7</b>
	овощи нат	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	Обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,2	111,3	4	6,3	11,7
2 блюдо		292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	31,8	141,9	10,2	7,8	7,7	
3 блюдо		350	Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
хлеб пшен			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>940</b>	<b>47</b>	<b>691,5</b>	<b>23,5</b>	<b>15,6</b>	<b>116,3</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>1860</b>	<b>85,5</b>	<b>1478</b>	<b>48,4</b>	<b>31,5</b>	<b>287</b>	

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

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

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина

Экономист по ценам *Миргородская* Л.А. Миргородская