



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп _____ День 13.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Цена | Энергетическая ценность | Белки, г | Жиры, г |
|------------|-------------------|-------------|---|--------------|-----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Овощи натуральные | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) | 100 | 4.59 | 19.7 | 1.01 | 0.20 |
| | 2 блюда | 227 | РЫБА МИНТАЙ, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/10 | 25.81 | 150.71 | 22.21 | 7.14 |
| | Гарнир | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 5 | 169.2 | 3.72 | 6.48 |
| | Напитки | 377 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 2.1 | 63.72 | 0.05 | 0.01 |
| | Хлеб пш. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211.16 | 4.15 | 0.42 |
| | Хлеб рж. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.5 | 58.68 | 1.98 | 0.36 |
| | | | Итого за прием пищи: | 677 | 40 | 673.17 | 33.12 | 14.61 |
| Обед | Овощи натуральные | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 4.59 | 13.58 | 0.78 | 0.10 |
| | 1 блюдо | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3.5 | 139.26 | 3.62 | 5.00 |
| | 2 блюда | 268 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/10 | 33.21 | 259.98 | 15.11 | 15.63 |
| | Гарнир | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3 | 240.79 | 7.30 | 5.01 |
| | Напитки | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2.2 | 120.53 | 0.37 | 0.00 |
| | Хлеб пш | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 217.69 | 4.28 | 0.43 |
| | Хлеб рж. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1.5 | 97.8 | 3.30 | 0.60 |
| | | | Итого за прием пищи: | 940 | 49 | 1089.63 | 34.76 | 26.77 |
| | | | Всего за день: | 1617 | 89 | 1762.8 | 67.88 | 41.38 |

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 Л.А. Миргородская

| |
|------------------------|
| Углеводы, г |
| 3.52 |
| 0.00 |
| 24.36 |
| 15.87 |
| 47.70 |
| 11.88 |
| 103.33 |
| 2.43 |
| 19.98 |
| 16.31 |
| 41.56 |
| 29.78 |
| 49.18 |
| 19.80 |
| 179.04 |
| 282.37 |