Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп День 18.04.20

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г
Завтрак	Овощи натуральные	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	13	13.58	0.78	0.10
	1 блюдо	289	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	31.69	490.24	29.73	33.36
	Напитки	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	4.1	59.9	0.29	0.10
	Хлеб рж	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.63	117.2	3.80	0.40
	Хлеб пш	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.48	58.68	1.98	0.36
	Фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	15.1	58.64	0.58	0.58
			Итого за прием пищи:	**817**	**70**	**833.6**	**37.38**	**35.12**
Обед	Овощи натуральные	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	13	19.7	1.01	0.20
	1 блюдо	112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.4	117	2.38	5.08
	2 блюдо	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	43.79	189.11	14.41	11.45
	Гарнир	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14.77	169.2	3.72	6.48
	Напитки	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9.28	217.69	0.16	0.16
	Хлеб пш	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.63	93.04	4.28	0.43
	Хлеб рж.	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.13	97.8	3.30	0.60
			Итого за прием пищи:	**980**	**98**	**903.54**	**29.26**	**24.40**
			Всего за день:	**1797**	**168**	**1783.38**	**67.20**	**63.67**

2015 год. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учр
под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П.
Зав.производством *М.А. Акишина*
Экономист по ценам Л.А. Миргородская

Углеводы, г
2.43
17.72
14.69
24.60
11.88
12.95
90.92
3.52
12.99
8.47
24.36
22.81
49.18
19.80
141.13
233.68