



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ №42 г. Ставрополя Отд./корп \_\_\_\_\_ День 26.04.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Свежие помидоры	100	4.5	19.7	1	0.2	3.5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	22.6	146	12.8	7.3	10.4	
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6.4	167.9	3.3	5.7	25.9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0.7	0.3	24.4	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211.2	4.2	0.4	47.7	
				<b>Итого за прием</b>	<b>712</b>	<b>40</b>	<b>706.5</b>	<b>24</b>	<b>14.4</b>	<b>123.8</b>
Обед	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4.5	13.6	0.8	0.1	2.4	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4.15	139.3	3.6	5	20	
	2 блюдо	268	Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным	100/10	29.85	260	15.1	15.6	16.3	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300.8	10.2	8.3	46.4	
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120.5	0.4	0	24.8	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.5	97,8	3,3	0,6	19,8	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>49</b>	<b>1144.2</b>	<b>37.4</b>	<b>30</b>	<b>182.9</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>89</b>	<b>1850.7</b>	<b>61.4</b>	<b>44.4</b>	<b>306.7</b>

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях		
под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П		
Зав.производством	<i>М.А. Акишина</i>	М.А. Акишина
Экономист по ценам		Л.А. Миргород