

Для обучающихся 5-11 кл.

Директор МБОУ СОШ № 42
г. Ставрополя
Н. В. Воронина

Школа МБОУ СОШ №42 г. Ставрополя Отд./корп День 26.12.2023г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|---|-------------------|---|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | бл. из творога | 188 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 220/80 | 31 | 647,5 | 18,8 | 20,3 | 98,1 |
| | Зблюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 134 | 2,9 | 2,5 | 24,8 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | | | Итого за прием пищи: | 580 | 38,5 | 1051,3 | 27,8 | 23,6 | 182,5 |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,4 | 114,7 | 2,1 | 5,2 | 14,9 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным | 100\10 | 25,1 | 191,2 | 13 | 10,6 | 11 |
| | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 180 | 6,5 | 217,8 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 169,2 | 3,7 | 6,5 | 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 |
| | | | Итого за прием пищи: | 940 | 47 | 913,3 | 28,1 | 23,8 | 147,1 |
| | | | Итого за день | 1520 | 85,5 | 1964,6 | 55,9 | 47,4 | 329,6 |
| | 2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях | | | | | | | | |
| под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П. | | | | | | | | | |
| Зав.производством | | М.А. Акишина | | | | | | | |
| Экономист по ценам | | Л.А. Миргородская | | | | | | | |