

Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополя Отд./корп \_\_\_\_\_ День 27.12.2023г.

| Прием пищи  | Раздел      | № рец.         | Блюдо  | Выход, г | Цена        | Калорийность | Белки         | Жиры        | Углеводы    |              |
|---|-------------|----------------|--|----------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак   | гастроном   | 15             | Сыр Российский                                     | 15       | 9           | 54,5         | 3,5           | 4,5         | 0,0         |              |
|   | гастроном   | 14             | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%               | 10       | 9           | 75           | 0,1           | 8,3         | 0,1         |              |
|   | Каши молочн | 222            | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным    | 220/20   | 13          | 296,3        | 6             | 7,2         | 52          |              |
|   | 3 блюдо     | 379            | Кофейный напиток с молоком                         | 200      | 5           | 97,9         | 2,9           | 2,1         | 16,7        |              |
|   | хлеб пшен   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 50       | 1           | 211,2        | 4,2           | 0,4         | 47,7        |              |
|   | хлеб ржан   |                | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30       | 1,5         | 58,7         | 2             | 0,4         | 11,9        |              |
|   |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>                        |          | <b>545</b>  | <b>38,5</b>  | <b>793,5</b>  | <b>18,6</b> | <b>22,8</b> | <b>128,4</b> |
| Обед  | овощи нат   | 71             | Соленые огурцы                                     | 100      | 4,5         | 13,6         | 0,8           | 0,1         | 2,4         |              |
|   | 1 блюдо     | 102            | Суп картофельный с бобовыми                        | 250      | 3,6         | 131,7        | 4,8           | 5,4         | 16,1        |              |
|   | 2 блюдо     | 295            | Биточки рубленные из филе птицы с маслом сливочным | 100/10   | 27,4        | 287,8        | 15,7          | 193,5       | 12,5        |              |
|   | гарнир      | 203            | Макароны отварные                                  | 180      | 5           | 200          | 6,5           | 0,8         | 41,7        |              |
|   | 3 блюдо     | 342            | Компот из свежих яблок                             | 200      | 4           | 115          | 0,2           | 0,1         | 27,8        |              |
|   | 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>920</b>  | <b>47</b>    | <b>1058,2</b> | <b>35,2</b> | <b>26,8</b> | <b>168,8</b> |
|   |             |                | <b>Итого за день</b>                               |          | <b>1485</b> | <b>85,5</b>  | <b>1851,7</b> | <b>49,7</b> | <b>49,6</b> | <b>296,9</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>Акишина</i> | М.А. Акишина                                       |          |             |              |               |             |             |              |
| Экономист по ценам  |             |                | Л.А. Миргородская                                  |          |             |              |               |             |             |              |