



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4	
	2 блюдо	295	Голубцы любительские с соусом сметан/томатным	100/60	20,94	154,3	8,8	7,7	13,3	
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	273,2	7,9	6,5	46	
	3 блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	Фрукты		Яблоко свежее колиброванное	200	5	94	0,8	0,8	19,6	
			Итого за прием пищи:	920	38,5	786,5	24,9	15,9	170,7	
Обед	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	4	19,7	1	0,2	3,5	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,2	111,3	4	6,3	11,7	
	2 блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	32,3	141,9	10,2	7,8	7,7	
	3 блюдо	350	Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	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	691,5	23,5	15,6	116,3
			Всего за день:	1860	85,5	1478	48,4	31,5	287	

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