



Для обучающихся 5-11 кл.

Школа МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополя Отд./корп \_\_\_\_\_ День 06.05.2024г.

| Прием пищи | Раздел               | № рец. | Блюдо  | Выход, г    | Цена      | Калорийность  | Белки       | Жиры        | Углеводы     |
|------------|----------------------|--------|--|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак    | каши молочн          | 173    | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным       | 220/20      | 10.5      | 208.9         | 6.6         | 7.9         | 27.9         |
|            | гастрономия          | № 14   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%                           | 10          | 9         | 75            | 0.1         | 8.3         | 0.1          |
|            | гастрономия          | № 15   | СЫР РОССИЙСКИЙ   | 15          | 9         | 54.5          | 3.5         | 4.5         | 0            |
|            | 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         |
| 3 блюдо    |                      | 377    | Чай с сахаром  | 200/15/7    | 4         | 59.9          | 0.3         | 0.7         | 14.7         |
| фрукты     |                      |        | ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.                            | 200         | 5         | 73            | 0.7         | 0.7         | 14.7         |
|            |                      |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>752</b>  | <b>40</b> | <b>574,2</b>  | <b>16,3</b> | <b>21,5</b> | <b>79,1</b>  |
| Обед       | овощи нат            | 71     | Свежие огурцы  | 100         | 4.5       | 13.6          | 0.8         | 0.1         | 2.4          |
|            | 1 блюдо              | 99     | Суп из овощей со сметаной                                      | 250/10      | 5         | 84.7          | 1.8         | 4.3         | 9.9          |
|            | 2 блюдо              | 278    | Тефтели рубленые из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 100/60      | 27.85     | 206.3         | 12.6        | 12.2        | 12.8         |
|            | гарнир               | 171    | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180         | 5         | 301.8         | 10.2        | 8.3         | 46.5         |
|            | 3 блюдо              | 346    | Компот из свежих яблок   | 200         | 4.15      | 108.5         | 0.2         | 0.2         | 26.7         |
|            | хлеб пшен            |        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50          | 1         | 116.9         | 4           | 0.5         | 24.2         |
|            | хлеб ржан            |        | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50          | 1.5       | 129.00        | 4.3         | 1.65        | 21,3         |
|            |                      |        | <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>1000</b> | <b>49</b> | <b>1030.4</b> | <b>33.1</b> | <b>26.1</b> | <b>167.3</b> |
|            | <b>Итого за день</b> |        |  | <b>1752</b> | <b>89</b> | <b>1604.6</b> | <b>49.4</b> | <b>47.6</b> | <b>246.5</b> |

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.Г

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина

Экономист по ценам Л.А. Миргород