

Для детей участника СВО

Школа МБОУ СОШ № 42 г. Ставрополя Отд./корп _____ День 28.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Овощи соленые огурцы	100	14,7	9,6	0,1	0,1	1,9	
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	100/8	29,4	222,4	12,1	16,2	13,4	
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,52	202	2,5	15,7	0,5	
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	129	4,3	1,65	21,25	
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи:	838	88,66	860,5	23,75	34,95	103,05	
Обед	овощи нат	71	Овощи соленые огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9	
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	9,8	122,4	2,3	5,3	16,4	
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	100/60	28,31	244	13,2	12,9	18,8	
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	13,4	191,4	3,9	11,5	22,7	
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
				Итого за прием пищи:	1160	88,66	973,4	29,05	32,85	140,75
				Итого за день	1998	177,32	1833,9	52,8	67,8	243,8

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П.

Зав.производством *Акишина* М.А. Акишина
Экономист по ценам Л.А. Миргородская