

Утверждено
Директор _____

Школа МБОУ СОШ №32 Отд./корп День понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	20,32	212,4	6,8	10,1	25,6
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	19,55	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	685	82,5	731,2	20,25	24,65	105,45
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	38	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,75	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1110	82,5	1131,2	36,05	33,05	163,55
	Итого за день		Всего за день:	1795	165	1862,4	56,3	57,7	269

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

Экономист по ценам _____ Миргородская Л.А.

Зав.производством _____

Утверждено
Директор _____



Школа МБОУ СОШ № 32

Отд./корп _____

День понедельник

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	208,9	6,6	7,9	27,9	
				10	8	75	0,1	8,3	0,1	
	гастрономия	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	15	9	54,5	3,5	4,5	0	
				№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	30	1,5	58,7	2	0,4
	хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	Хлеб пшен			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	59,9	0,3	0,7	14,7
	3 блюдо		377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	73	0,7	0,7	14,7
фрукты			ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200						
			Итого за прием пищи:	752	38,5	574,2	16,3	21,5	79,1	
Обед	овощи нат	71	Соленые 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	25,85	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	
			Итого за прием пищи:	1000	47	1030,4	33,1	26,1	167,3	
			Итого за день	1752	85,5	1604,6	49,4	47,6	246,5	

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

Экономист по ценам _____ Миргородская Л.А.

Зав.производством _____

Утверждено
Директор _____



Школа МБОУ СОШ № 32

Отд./корп _____

День понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	4,5	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	26,5	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4	111,1	0,2	0,2	27,1
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
			Итого за прием пищи:	1110	47	1061,7	35,45	32,45	148,85
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	Полдник	горячее	204	Макароны отварные с маслом сливочным	197/8/32	22	267,5	10,8	12
3 блюдо		379	Кофейный напиток с молоком	200	5	103,5	3,1	2,4	17,2
хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
Хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			Итого за прием пищи:	547	38,5	682,9	22,25	23,75	89,95
Итого за день			Всего за день:	1795	85,5	1744,6	57,7	56,2	238,8

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

Экономист по ценам _____ Миргородская Л.А.

Зав. производством _____

Утверждено
Директор _____

Школа МБОУ СОШ № 32

Отд./корп _____

День понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/10	22,32	212,4	6,8	10,1	25,6
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	20,8	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,46	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		ЯБЛОКО свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	705	88,66	731,2	20,25	24,65	105,5
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	100	4,5	12	0,1	0,1	1,9
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,85	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/80	41,71	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	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:	1190	88,66	1133,6	35,55	33,05	164
	Итого за день		Всего за день:	1895	177,32	1864,8	55,8	57,7	269,4

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

Экономист по ценам _____ Миргородская Л.А.

Зав. производством _____