

Утверждено
Директор _____

Школа МБОУ СОШ №32

Отд./корп _____

День вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|----------------------|--|----------|-------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 60 | 8,39 | 9,6 | 0,6 | 0,1 | 1,5 |
| | горячее | 237 | Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным | 90/7 | 28,84 | 201,6 | 12,1 | 16,2 | 13,4 |
| | | | Рагу из овощей | 180 | 13,6 | 202 | 2,5 | 15,7 | 0,5 |
| | гарнир | 143 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 4,8 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | 3 блюдо | 342 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,26 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,66 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | хлеб | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| фрукты | | Итого за прием пищи: | 767 | 82,5 | 839,7 | 24,25 | 34,95 | 102,65 | |
| Обед | овощи нат | 71 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 7,36 | 122,4 | 2,3 | 5,3 | 16,4 |
| | 2 блюдо | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 25,13 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 |
| | | | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 16,06 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | гарнир | 312 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| | 3 бл | 388 | 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 |
| | хлеб | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | фрукты | | Итого за прием пищи: | 1080 | 82,5 | 975,4 | 29,65 | 32,85 | 141,05 |
| | Итого за день | | Всего за день: | 1847 | 165 | 1815,1 | 53,9 | 67,8 | 243,7 |

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 вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | | | 220/80 | 31 | 647,5 | 18,8 | 20,3 | 98,1 |
| | бл. из творога | 188 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | | | | | | |
| | 3блюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 134 | 2,9 | 2,5 | 24,8 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | | | Итого за прием пищи: | 580 | 38,5 | 1051,3 | 27,8 | 23,6 | 182,5 |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,4 | 114,7 | 2,1 | 5,2 | 14,9 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным | 100\10 | 25,1 | 191,2 | 13 | 10,6 | 11 |
| | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 180 | 6,5 | 217,8 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 169,2 | 3,7 | 6,5 | 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 | 913,3 | 28,1 | 23,8 | 147,1 |
| | | | Итого за день | 1520 | 85,5 | 1964,6 | 55,9 | 47,4 | 329,6 |

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 вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|-----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | овощи нат | 71 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 1 | 2,2 |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,37 | 122,4 | 2,3 | 5,3 | 16,4 |
| | 2 блюдо | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 25,13 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 6,5 | 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 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Полдник | | | Итого за прием пищи: | 930 | 47 | 905,9 | 29,05 | 33,15 | 126,35 |
| | гастрономия | № 14 2015 | Масло сливочное Крест | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | горячее | 188 | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200/80 | 23,5 | 434,9 | 12,3 | 13,6 | 64,6 |
| | 3 блюдо | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,5 | 65 | 0,1 | 0 | 15,9 |
| | 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: | 612 | 38,5 | 811,8 | 20,75 | 22,95 | 126,05 |
| | Итого за день | | Всего за день: | 1542 | 85,5 | 1717,7 | 49,8 | 56,1 | 252,4 |

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 _____

Утверждено
Директор _____



Школа

МБОУ СОШ № 32

Отд./корп

День

вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|---------------|-----------|-----------|--|--------------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|-------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 9,6 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | |
| | горячее | 237 | Зразы рыбные рубленые (из трески) с маслом сливочным | 100/8 | 39,96 | 222,4 | 12,1 | 16,2 | 13,4 | |
| | | | Рагу из овощей | 180 | 13,6 | 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 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | | | 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: | 838 | 88,66 | 860,5 | 23,75 | 34,95 | 103,1 | |
| | Обед | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 12 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 7,18 | 122,4 | 2,3 | 5,3 | 16,4 |
| 2 блюдо | | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 100/60 | 28,98 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 | |
| | | | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200 | 13,4 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 | |
| 3 блюдо | | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 8,8 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | |
| хлеб | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | | | 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 | 140,8 | |
| Итого за день | | | | Всего за день: | 1998 | 177,32 | 1833,9 | 52,8 | 67,8 | 243,8 |

2015 год Сборник рецептур 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 _____