

1-4 классы

Утверждено
ДиректорШкола МБОУ СОШ №32 Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	овощи нат	70	Свежие 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	26,13	244	13,2	12,9	18,8
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	7,5	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	49	905,9	29,05	33,15	126,35
	гастрономия	№ 14 2015	Масло сливочное Крест	10	9,31	66	0,1	7,2	0,1
	горячее	188	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/80	24,69	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	40	811,8	20,75	22,95	126,05
	Итого за день		Всего за день:	1542	89	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 _____

5-11 классы

Утверждено
Директор



Школа УБОУ СОШ №32

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	бл. из творога	188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/80	32,5	647,5	18,8	20,3	98,1
	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	40	1051,3	27,8	23,6	182,5
Обед	овощи натур	71	Свежие 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	27,1	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	49	913,3	28,1	23,8	147,1
			Итого за день	1520	89	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 _____

1-4 классы

Утверждено
Директор



Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Свежие огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	30	201,6	12,1	16,2	13,4	
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	14,47	202	2,5	15,7	0,5	
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	180	4,8	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	
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи:	767	76,72	839,7	24,25	34,95	102,65	
Обед	овощи нат	71	Свежие помидоры	60	5	14	0,7	0,1	2,2	
	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	90/50	26,29	244	13,2	12,9	18,8	
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	8	191,4	3,9	11,5	22,7	
	3 бл	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,18	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	
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
				Итого за прием пищи:	1080	76,72	975,4	29,65	32,85	141,05
		Итого за день		Всего за день:	1847	153,44	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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Свежие 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	
	гарнир	143	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		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	103,05	
Обед	овощи нат	71	Свежие 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	
	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	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		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			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 _____