

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

Согласовано:

Российская Федерация
Одесская область, городская округ, Мариупольский район
Средняя общеобразовательная школа № 32
МАОУ
"СОШ № 32"

ОГРН 1116679005156

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8
1 687	Блинчик с вишней @	80	5,22	10	30,31	225,8
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
Итого за Завтрак		560	18,13	25	92,2	669,8
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
Итого за Обед		885	118,59	87	547,08	3 387,5

Итого за день	1 445	136,72	112	639,28	4 057,3
---------------	-------	--------	-----	--------	---------

Средняя общеобразовательная школа № 32
ИАОУ
"СОШ № 32"

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

Согласовано:

УТВЕРЖЕНО
на заседании
наблюдательного
совета
от « 14 » 01 2014 г.
Протокол № 1/2014
Секретарь наблюдательного
совета
И.В.Савельева

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		620	19,2	16	101,58	630,4
<u>Обед</u>						
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	250	2,15	3	16,45	98,9
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		810	117,64	86	572,95	3 495,5
Итого за день		1 430	136,84	102	674,53	4 125,9

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	9	8,87	198,3
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
1 192	Пряник (порц.)	60	2,28	1	15,36	96,5
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		560	16,85	17	74,14	609,2
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		800	116,91	76	599,18	3 484,8
Итого за день		1 360	133,76	93	673,32	4 094