

Федеральное государственное бюджетное учреждение
 "Средняя общеобразовательная школа № 32"
 МАОУ "СОШ № 32"
 ИНН 5617000374
 ОГРН 1026601183950

01.09.2025

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>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	6,63	8	41,19	293,3
935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		615	10,73	11	73,25	598,3
<u>Обед</u>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		900	35,5	30	145,54	1 008,3
Итого за день		1 515	46,23	41	218,79	1 606,6

02.09.2025

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>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8
1 688,01	Блинчик с яблоками @	80	4,89	5	8,74	101,2
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		560	14,8	17	73,23	520
<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
1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18		191,7
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
Итого за Обед		870	28,33	33	72,95	663,4
Итого за день		1 430	43,13	50	146,18	1 183,4



03.09.2025

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>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3
1 559,04	Запеканка из творога @	180	15,07	14	24,87	234,6
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
693	Батон	20	1	1	8,33	52,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 141,09	Печенье детское @	30	2,25	3	17	122,1
Итого за Завтрак		560	22,07	22	86,69	626,4
<u>Обед</u>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9
1 020	Плов с мясом птицы @	300	18,87	17	58,1	464,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	26,3	25	121,82	822,6
Итого за день		1 360	48,37	47	208,51	1 449



04.09.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,46	14	45,77	428,6
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5
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		670	23,95	19	86,93	708,9
<u>Обед</u>						
1 181	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6
1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18		191,7
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
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	27,71	33	91,89	818,4
Итого за день		1 470	51,66	52	178,82	1 527,3

Федеральное государственное бюджетное учреждение
 "Средняя общеобразовательная школа № 32"
 МАОУ "СОШ № 32"
 ИНН 5617000374
 ОГРН 1026601183950

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
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	33,39	43	125,13	949,1
Итого за день		1 360	50,24	60	199,27	1 558,3