



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,73
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,11
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,37
7	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
	Итого за Завтрак			28,16	24,77	115,13	802,67	76,06
	2-й Завтрак							
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
7	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	6,33
	Итого за 2-й Завтрак			28,02	35,18	99,3	826,75	60,00
	Обед							
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	8,05
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
7	Хлеб 73г	109/2013	73	4,81	0,87	24,38	127,02	4,55
	Итого за Обед			29,33	27,28	119,94	845,46	76,06
	2-й Обед							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	9,66
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
7	Хлеб 83г	109/2013		54,78	0,99	27,72	144,42	5,18
	Итого за 2-й Обед			80,19	33,01	136,58	973,96	85,00
	Итого за день			165,7	120,24	470,95	3 448,84	

Калькулятор 23

Заведующая производством _____



День: четверг

Калькулятор из

Заведующая производством _____

Калькулятор

