



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Дата 5.01.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	овощи натур	70							
	1 блюдо	102	Соленые помидоры	60	4	14	0,7	0,1	2,2
	2 блюдо	268	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	140,7	5,6	5,4	17,5
	гарнир	309	Биточки из говядины с маслом сливочным	90/9	29,9	314,9	16,5	24,2	14,3
	хлеб бел		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5	166,5	5,4	0,7	34,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
	3 блюдо	349	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
			Компот из смеси сухофруктов	200	4	77,4	0	0	19,4
			Итого за прием пищи	889	49,00	959,40	36,45	32,55	133,55
	полдник	блюдо из творога	188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/80	23,6	320	9,3	7,2
3 блюдо		382	Какао с молоком	200	5	134	2,9	2,5	28,8
хлеб бел.			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
хлеб черн.			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
гастр		14	Масло сливочное Крестьянское	10	8,9	75	0,1	8,3	0,1
			Итого за прием пищи	590	40,00	774,90	20,55	20,15	127,95
			Итого за день	1479	89,00	1734,30	57,00	52,70	261,50

015 год Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный Л.П.



Миргородская Л.А.
Л.А. Миргородская

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

602/44

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	овощи натур	70	Соленые огурцы						
Обед	1 блюдо	№ 82 2015г.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	60	4,5	9,6	0,56	0,1	1,52
	2 блюдо	№ 227 2015г.	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	250/10	4,2	102	1,8	5	12,3
	гарнир	№ 310 2015г.	Картофель отварной с маслом сливочным	90/9	27,4	131,4	15,3	8,2	0,9
	3 блюдо	№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	6,4	189	3,63	7,1	25,2
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			Итого за прием пищи	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
Полдник	овощи натур	71	Соленые помидоры	899	49,00	766,10	30,24	22,85	106,17
	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2
	3 блюдо	377	Чай с сахаром и лимоном	197/8/32	20,5	267,5	10,8	12	27,2
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15/7	3,5	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
	гастр	14	Масло сливочное Крестьянское	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
				Итого за прием пищи	10	9	75	0,1	8,3
			Итого за день	629	40,00	651,90	20,25	22,55	86,65
				1528	89,00	1418,00	50,49	45,40	192,82

© 2015 год Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный Л.П.



Миргородская Л.А.

Л.П. Тутельян

Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп Колдч.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	овощи натур	70	Соленые помидоры	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	№ 101 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	4	85,2	1,7	2,7	13,3	
	2 блюдо	№ 268, 331 2015г.	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	90/50	30	309,5	16,5	24,2	14,3	
			Каша гречневая с маслом сливочным	180	5	336	10,62	11,465	47,8	
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	3	77,4	0	0	19,4	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
	Итого за прием пищи			930	49,00	1068,00	37,77	40,62	142,45	
	Полдник	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200/10	20,83	256,7	8	10,2	33,2
		3блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	7,36	103,5	3,1	2,4	17,2
хлеб бел			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
гастр		14	Масло сливочное Крестьянское	10	9,31	75	0,1	8,3	0,1	
Итого за день			520	40,00	681,10	19,45	23,05	95,95		
			1450	89,00	1749,10	57,22	63,67	238,40		

2015 год Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А.и Могильный Л.П.



Миргородская Л.А.

Людмила Миргородская



Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп С.О. 24ч.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	овощи натур	70	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	1 блюдо	№ 88 2015г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	4,5	83,2	2	6,1	7	
	2 блюдо	№ 291 2015г.	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	34,5	454	25,4	14,8	54,7	
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	3	77,4	0	0	19,4	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,25	1,65	21,25	
			Итого за прием пищи	680	49,00	870,10	36,20	23,15	128,05	
	овощи нат	70	Соленые помидоры	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2	
	Полдник	гастрон	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9,31	66	0,1	7,2	0,1
		гор.блюдо	213	Омлет с жареным картофелем и маслом сливочным	180/10	19,69	420	12,6	32,4	18,8
3 блюдо		308	Напиток из шиповника	200	4	88,2	2,9	2,5	24,8	
хлеб бел			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,15	
хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,25	1,65	21,25	
			Итого за прием пищи	560	40	834,1	24,5	44,35	91,3	
			Итого за день	1240	89,00	1704,20	60,70	67,50	219,35	

015 год Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный И.П.



Миргородская Л.А.
И.И. Дед
 Дед И.И.

