



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Дата 18.05.2011

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	овощи натур	70	Соленые помидоры	60	4	14	0,7	0,1	2,2	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	140,7	5,6	5,4	17,5	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным	90/9	29,9	314,9	16,5	24,2	14,3	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5	166,5	5,4	0,7	34,7	
	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	
	3 блюдо	349	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	53,6
		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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный Л.П.



*Л.А. Миргородская*  
*Л.М. Миргородская*

Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп. \_\_\_\_\_



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

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



*Л.А. Миргородская* Миргородская Л.А.  
*Л.П. Тутельян* Тутельян Л.П.



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп                     

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	овощи натур	70	Соленые помидоры	60	4,5	14	0,7	0,1	2,2
Обед	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
		302	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 о	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 прием пищи	520	40,00	681,10	19,45	23,05	95,95
			Итого за день	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

*№ 44*

Отд./корп

Прием  
пищи  
Обед

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

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



Миргородская Л.А.  
*Л.А. Миргородская*

Школа № 44

Отд./корп



22.03.24.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле	
Обед	овощи нат	70								
	1 блюдо	№ 112 2015г.	Соленые помидоры	60	4,50	14	0,7	0,1	2,	
	2 блюдо	№ 274 2015г.	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	250	3,50	119,1	4	2,9	20,	
	3 блюдо	№ 388 2015г.	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом	90/5	28,00	202,6	11,6	13,5	13,8	
	хлеб бел.		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	6,50	191,4	3,9	11,5	22,7	
	хлеб черн.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,00	88,2	0,7	0,3	20,8	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	116,9	3,95	0,5	24,15	
			Итого за прием пищи	50	1,50	129	4,25	1,65	21,25	
			гастрон. гор.блюдо	№14 218	895	49,00	861,20	29,10	30,45	125,00
			3 блюдо	№ 377 2015г.	10	9,31	66	0,1	7,2	0,1
Полдник	хлеб бел		ВАРЕНИКИ ленивые отварные с молоком сгущеным	200/40	24,19	384,7	25,7	13,8	39,3	
	хлеб ржан		ЧАЙ с сахаром С ЛИМОНОМ*	200/15/7	4,00	49,5	0,4	0	11,7	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,00	116,9	3,95	0,5	24,2	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,50	129	4,3	1,65	21,25	
			Итого за прием пищи	572	40,00	746,10	34,45	23,15	96,55	
			Итого за день	1467	89,00	1607,30	63,55	53,60	221,55	

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



Миргородская Л.А.

*Смирнова Э.И.*