

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп 26.02.44



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углевы |
|---------------|-------------|-----------|---|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|
| Обед | овощи натур | 70 | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 99 | Соленые огурцы | 60 | 4,5 | 9,6 | 0,6 | 0,1 | 1,5 |
| | 2 блюдо | 278/331 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 4,5 | 91 | 3 | 4,2 | 10,2 |
| | гарнир | 171 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 90/70 | 28,5 | 268 | 12,8 | 14,3 | 16,8 |
| | 3 блюдо | 342 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 5 | 336,1 | 10,6 | 11,5 | 47,8 |
| | хлеб | | Компот из сухофруктов | 200 | 4 | 111,1 | 0,2 | 0,2 | 27,1 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | гастрономия | № 14 2015 | Итого за прием пищи: | 1110 | 49 | 1061,7 | 35,45 | 32,45 | 148,85 |
| | Полдник | горячее | 204 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 7,2 |
| 3 блюдо | | 379 | Макароны отварные с маслом сливочным | 197/8/32 | 23,19 | 267,5 | 10,8 | 12 | 27,2 |
| хлеб | | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 103,5 | 3,1 | 2,4 | 17,2 |
| Хлеб | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| Итого за день | | | Итого за прием пищи: | 547 | 40 | 682,9 | 22,25 | 23,75 | 89,95 |
| | | | Всего за день: | 1795 | 89 | 1744,6 | 57,7 | 56,2 | 238,8 |

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



Миргородская Л.А.

Сидорова Е.И.

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

27.02



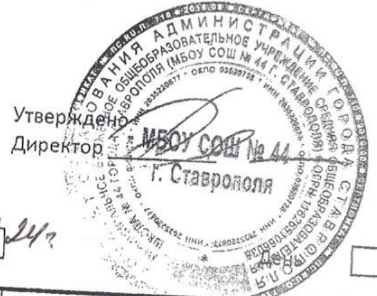
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углевод: |
|------------|---------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|----------|
| Обед | овощи натур | 70 | Соленые огурцы | 60 | 4,5 | 9,6 | 0,6 | 1,5 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,1 | 217,5 | 5,6 | 17,5 |
| | 2 блюдо | 295 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 90/9 | 30,4 | 217,8 | 14,1 | 15,7 |
| | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 4,5 | 217,8 | 6,9 | 25,2 |
| | 3 блюдо | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4 | 111,1 | 0,2 | 27,1 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 21,25 |
| | | | Итого за прием пищи: | 889 | 49 | 1019,7 | 35,65 | 132,45 |
| | гастроном | № 14 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 0,1 |
| | горячее | 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 22 | 210,3 | 6,6 | 24,4 |
| Полдник | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,19 | 103,5 | 3,1 | 17,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 21,25 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 24,2 |
| | | | Итого за прием пищи: | 520 | 40 | 625,7 | 18,05 | 87,15 |
| | Итого за день | | Всего за день: | 1409 | 89 | 1645,4 | 53,7 | 219,6 |

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



Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская



Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп 28-02-14

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | овощи нат | 70 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 1 | 2,2 |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,37 | 122,4 | 2,3 | 5,3 | 16,4 |
| | 2 блюдо | 239 | Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом | 90/50 | 26,13 | 244 | 13,2 | 12,9 | 18,8 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 7,5 | 191,4 | 3,9 | 11,5 | 22,7 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 88,2 | 0,7 | 0,3 | 20,8 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Полдник | | | Итого за прием пищи: | 930 | 49 | 905,9 | 29,05 | 33,15 | 126,35 |
| | гастрономия | № 14 2015 | Масло сливочное Крест | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | горячее | 188 | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200/80 | 24,69 | 434,9 | 12,3 | 13,6 | 64,6 |
| | 3 блюдо | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,5 | 65 | 0,1 | 0 | 15,9 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | Итого за прием пищи: | 612 | 40 | 811,8 | 20,75 | 22,95 | 126,05 |
| | | | Итого за день: | 1542 | 89 | 1717,7 | 49,8 | 56,1 | 252,4 |

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



Миргородская Л.А.

Евг. Шарова Е.М.

Школа

Сборник рецептов № 44

Отд./корп. 2901/2



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углевод | |
|---------------|-------------|--------|---|---|--------|--------------|-------|---------|-------|
| Обед | Овощи натур | 70 | Соленые помидоры | 60 | 4,5 | 14 | 0,7 | 0,1 | |
| | | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,15 | 102 | 1,8 | 5 | |
| | 1 блюдо | 274 | Зразы рубленые из мяса с соусом сметанным с томатом | 90/70 | 27,35 | 224 | 11,6 | 13,5 | |
| | | 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 6,5 | 189 | 3,6 | 7,1 | |
| | 2 блюдо | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 4 | 180 | 3,6 | 7 | |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | |
| | гарнир | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 960 | 49 | 954,9 | 29,55 | 34,85 |
| | 3 блюдо | | | Масло сливочное порцион | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 7,2 |
| | | | | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 200/80 | 24,19 | 523,8 | 24,5 | 19,2 |
| хлеб рж | | | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 4 | 49,5 | 0,4 | 0 | |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | |
| хлеб пшен | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 612 | 40 | 885,2 | 33,25 | 28,55 | |
| Итого за день | | | Всего за день: | 1972 | 89 | 1840,1 | 62,8 | 63,4 | |
| | | | | | | | | 120,25 | |
| | | | | | | | | 244,4 | |

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



Миргородская Л.А.
Людмила Миргородская

Школа СШ № 44

Отд./корп 1.03.24



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|-------------|--------|--|-----------------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые огурцы | | | | | | |
| | 1 блюдо | 108 | Суп картофельный с клецками | 60 | 4,5 | 9,6 | 0,9 | 0,1 | 1,5 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки из говядины с маслом сливочным | 250 | 4,16 | 115 | 5,6 | 4,8 | 10,2 |
| | | | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 90/9 | 29,34 | 343,9 | 16,5 | 24,2 | 14,3 |
| | гарнир | 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 4,5 | 325 | 11,46 | 8,12 | 51,52 |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | хлеб | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | | | Итого за прием пищи: | 889 | 49 | 1116,8 | 42,71 | 39,37 | 142,37 |
| | Полдник | гастр | 14 | Масло сливочное | 10 | 9,31 | 66 | 0,1 | 7,2 |
| Молочная каша | | 182 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 21,05 | 212,4 | 6,8 | 10,1 | 25,6 |
| 3 блюдо | | 382 | Какао с молоком | 200 | 7,14 | 134 | 2,9 | 2,5 | 24,8 |
| хлеб ржан | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| хлеб пшен | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | | | Итого за прием пищи: | 520 | 40 | 658,3 | 18,05 | 21,95 | 95,95 |
| Итого за день | | | Всего за день: | 1409 | 89 | 1775,1 | 60,76 | 61,32 | 238,32 |

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



Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская