

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

29.0. М

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 44

г. Ставрополя



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб
Обед	овощи натур	70							
	1 блюдо	99	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,1
	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		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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.



Экономист по ценам Миргородская Л.А.

Эксперт Ценовое Э.М.



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп.

30.04

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

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп



З.А.К.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
Обед	овощи натур	70							
	1 блюдо	102	Соленые огурцы	60	4,5	9,6	0,6	0,1	1,5
	2 блюдо	295	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	217,5	5,6	5,4	17,5
			Котлеты рубленые из бройлер-цыплятс маслом сливочным	90/9	30,4	217,8	14,1	18,4	15,7
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	4,5	217,8	6,9	7,3	25,2
			Компот из смеси сухофруктов	200	4	111,1	0,2	0,2	27,1
	3 блюдо	342	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
			Итого за прием пищи:	889	49	1019,7	35,65	33,55	132,45
	Полдник	гастроном	№ 14						
горячее		183	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9,31	66	0,1	7,2	0,1
			Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	22	210,3	6,6	9,7	24,4
3 блюдо		379	Кофейный напиток с молоком	200	6,19	103,5	3,1	2,4	17,2
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
хлеб пшен			Итого за прием пищи:	520	40	625,7	18,05	21,45	87,15
			Итого за день:	1409	89	1645,4	53,7	55	219,6

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

Школа

Лицей совет № 44

Отд./корп



7.12.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводи
Обед	Овощи натур	70	Соленые помидоры	60	4,5	14	0,7	0,1
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,15	102	1,8	5
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса с соусом сметанным с томатом	90/70	27,35	224	11,6	13,5
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,5	189	3,6	7,1
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	180	3,6	7
	хлеб рж		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:	960	49	954,9	29,55	34,85
Полдник	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9,31	66	0,1	7,2
	блюдо из творога	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	24,19	523,8	24,5	19,2
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном					63
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15/7	4	49,5	0,4	0
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	129	4,3	1,65
			Итого за прием пищи:	50	1	116,9	3,95	0,5
	Итого за день		Всего за день:	612	40	885,2	33,25	28,55
				1972	89	1840,1	62,8	63,4

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



Экономист по ценам *М. Миргородская Л.А.*
Л.А. Миргородская



Школа СШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	4,5					
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,16	9,6	0,9	0,1	1,5	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным	90/9	29,34	343,9	5,6	4,8	10,2	
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,5	325	16,5	24,2	14,3	
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4	77,4	0			
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0	19,4	
	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	0,1
	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