



Школа

МБОУ СОСШ № 44

Отд./корп

День

15.01.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастрономия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	20,75	212,4	6,8	10,1	25,6
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	15,34	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
Обед	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	685	76,72	731,2	20,25	24,65	105,45
	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	6	91	3	4,2	10,2
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/70	32,47	268	12,8	14,3	16,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6	336,1	10,6	11,5	47,8
	3 блюдо	342	Компот из сухофруктов	200	4,8	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
	фрукты		ЯБЛОКО свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
		Итого за прием пищи:	1110	76,72	1131,2	36,05	33,05	163,55	
Итого за день			Всего за день:	1795	153,44	1862,4	56,3	57,7	269

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.

Зав.производством Е.И. Шамова и др.



Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

День

16.01.24.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	30	201,6	12,1	16,2	13,4
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	14,47	202	2,5	15,7	0,5
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	180	4,8	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
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	767	76,72	839,7	24,25	34,95	102,65
Обед	овощи нат	71	Соленые помидоры	60	5	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	9,8	122,4	2,3	5,3	16,4
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	90/50	26,29	244	13,2	12,9	18,8
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	8	191,4	3,9	11,5	22,7
	3 бл	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,18	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
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1080	76,72	975,4	29,65	32,85	141,05
	Итого за день			1847	153,44	1815,1	53,9	67,8	243,7

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

Экономист по ценам Л.А. Миргородская Л.А.

Зав.производством Л.М. Маркова Л.М.

Утверждено
Директор



Школа

СШ № 1

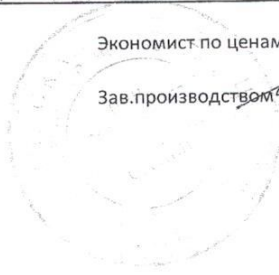
Отд./корп

День

17.01.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каши молочн	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	32,45	416,3	27,3	25,4	69,3	
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	5,34	134	2,9	2,5	24,8	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2	
	гастроном	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1	
	кисл/молочн		БИОЙГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	27,43	96,2	4,4	3	6,5	
			Итого за прием пищи:		715	76,72	958,4	42,95	40,25	146,15
Обед	овощи натур	71	Огурцы соленые	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	5	217,5	5,6	5,4	17,5	
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным	90/9	34,47	217,8	14,1	18,4	15,7	
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5	217,8	6,9	7,3	25,2	
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	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	
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи:		1039	76,72	1089,2	36,25	34,15	147,15
	Итого за день		Всего за день:		1754	153,44	2047,6	79,2	74,4	293,3

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



Экономист по ценам *Л.А. Миргородская*

Зав. производством

Е.М. Тессарова

Утверждено
Директор



Школа

МБОУ СОШ № 11

Отд./корп

День

11.01.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Овощи натур	71	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,6	0,1	1,5
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9	66	0,1	7,2	0,1
				90/50	30,27	241,7	14,1	18,4	15,7
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят соусом сметанным с томатом						
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	336	10,6	11,5	47,8
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб рж		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
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
		Итого за прием пищи:	862	76,72	1018,2	34,65	39,95	136,95	
Обед	Овощи натур	71	Помидоры соленые	60	5	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7,15	102	1,8	5	12,3
				90/70	28,45	224	11,6	13,5	13,8
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом						
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	8,67	189	3,6	7,1	25,2
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	5	88,2	0,7	0,3	26,9
	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
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1060	76,72	932,6	27,25	28,75	140,55
Итого за день		Всего за день:	1922	153,44	1950,8	61,9	68,7	277,5	

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.

Зав. производством

Е.М. Шамова Е.М.



Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

День

19.01.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастр	14	Масло сливочное	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	15	Сыр Российский	15	9,18	54	3,5	4,4	0
	блюда из творога	71	Лапшевник с творогом с маслом слив, повидлом	200/7/80	30,36	388,6	17,7	17,3	40,3
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5,73	113,4	2,9	1,9	20,9
	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
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	762	76,72	937,4	33,05	33,55	121,45
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	60	5	9,6	0,9	0,1	1,5
				250	6	115	5,6	4,8	10,2
	1 бл	108	Суп картофельный с клецками	90/9	34,47	343,9	16,5	24,2	14,3
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом	180	4	325	11,46	8,12	51,52
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		Яблоко свежее	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	1039	76,72	1186,3	43,31	39,97	157,07
	Итого за день		Всего за день:	1801	153,44	2123,7	76,36	73,52	278,52

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.М. Миргородская Л.А.

Зав. производством Е.М. Зварова Е.М.