

Школа

МБОУ СОШ № 44

Утверждено
Директор

МБОУ СОШ № 44

11.09.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,00	54	3,5	0	54
	гастроном	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
Завтрак	гор.блюдо	№ 174 2015г.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/10	24,16	252,6	5,7	6,8	41,7
	напиток		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	20,80	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржаной		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи		88,66	771	19	17	176
Обед	овощи натур.	№ 71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	4	14	0,7	0,1	3
	1 блюдо	№ 102 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,6	140,7	5,6	5,4	18
	2 блюдо	№ 268 2015г.	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	42,46	343,9	16,5	24,2	14
	гарнир	№ 309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с	200	5	246,6	6,9	7,3	25,2
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	1110	88,66	1146,00	38,55	39,75	139,70
			Итого за день		177,32	1917,40	57,70	56,70	315,25

Зав. производством



Евгений Иванович

Миргородская А.А.

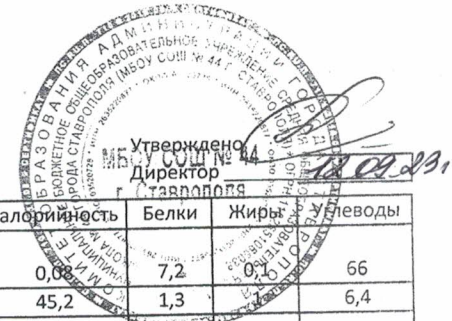
Миргородская А.А.

2015 год Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Туте

Школа

МБОУ СОШ № 44

Дата



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастроном	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	8,9	0,0	7,2	0,0	66	
	блюда из овощей	№ 24 /1994г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	8	45,2	1,3	0,0	6,4	
Завтрак	гор.блюдо	№ 210 2015г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	39,96	285,8	13,8	24,5	2,6	
	3 блюдо	№ 379 2015г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6	103,5	3,1	2,4	17,2	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	хлеб белый									
хлеб ржан										
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее калиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи	688	88,66	749,98	34,25	30,75	152,35	
Обед	овощи свеж	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	7,35	9,6	0,56	0,1	1,52	
	1 блюдо	№ 82 2015г.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,5	102	1,8	5	12,3	
			№ 227 2015г.	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	100/10	36,41	146	17,1	8,2	0,9
	гарнир	№ 310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,60	189	3,6	7,1	25,2	
	3 блюдо	№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты			Яблоко свежее калиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
				Итого за прием пищи	1120	88,66	704,20	11,91	23,45	120,87
			Итого за день	2928	177,32	1454,18	46,16	54,20	273,22	



Экономист по ценам
Зав. производством

Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская

Школа

МБОУ СОШ № 44

Дата

18.09.2015



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастроном	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	8,9	0,08	7,2	0,1	66
Завтрак	гор.блюдо	№ 204 2015г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/36/9	37,08	172,8	4,6	7,7	23,2
	зблюдо	№ 350 2015г.	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	8,34	110,2	0,1	0	26,9
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	129	4,3	1,65	21,25
	кисломол.		БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	27,30	96,2	4,4	3	6,5
			Итого за прием пищи		88,66	625,18	24,55	12,95	168,05
Обед	овощи свеж	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	3,7	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	№ 101 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	5,11	85,2	1,7	2,7	13,3
	2 блюдо	№ 268, 331 2015г.	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/60	42,2	343,9	16,5	24,2	14,3
	гарнир	№ 302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом	200	6	336	10,62	11,465	47,8
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Кисель из яблоч сухеных	200	5,85	110,2	0,1	0	26,9
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи		88,66	1204,70	38,37	41,22	137,75
			Итого за день		177,32	1829,88	62,92	54,17	305,80

Экономист по ценам
Зав. производством

Миргородская Л.А.

Номер

МБОУ СОШ № 44

Дата



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастрон	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	8,9		0,1	7,2	0,1
	гастрон	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9	54	3,5	4,4	0
	гор.блюдо	№ 224 2015г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	220/80	38,6	732	29,2	27,6	91,6
	3 блюдо	№ 382 2015г.	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	134	2,9	2,5	24,8
	хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,15
Завтрак 2	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,25	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	775	89	1288	45	44	177
Обед	овощи свеж	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	7,35	12,1	0,1	0,1	1,5
	1 блюдо	№ 88 2015г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	8,05	83,2	2	6,1	7
	2 блюдо	№ 291 2015г.	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	42,66	454	25,4	14,8	54,7
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,25	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи	1100	88,66	942,10	36,30	23,75	142,75
			Итого за день	1875	177,32	2230,10	81,30	67,75	319,75



Экономист по ценам
Зав. производством

 Миргородская Л.А.



кола МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Белки	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	7,35	12	0,6	0,1	1,5	
		2015г.		10	8,90	66	0,1	7,2	0,1	
	гастрон.	№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72,5%	100/300	43,61	374,1	20,6	16,5	23,1	
		№ 289		2015г.	РАГУ из птицы	200/15/7	3,00	49,5	0,4	0
	Завтрак 2	3 блюдо	№ 377	ЧАЙ с сахаром С ЛИМОНОМ*	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
		хлеб бел		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	129	4,3	1,65	21,25
хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	882	88,66	817,00	30,55	26,55	95,05	
			Итого за прием пищи							
Обед	овощи нат	№ 71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	4,00	12	0,1	0,1	1,9	
	1 блюдо	№ 112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	250	3,30	119,1	4	2,9	20,1	
		2015г.								
	2 блюдо	№ 274	ЗРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/5	42,56	202,6	11,6	13,5	13,8	
		2015г.		200	9,00	191,4	3,9	11,5	22,7	
	гарнир	№ 312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом							
	3 блюдо	№ 388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4,00	88,2	0,7	0,3	20,8	
		2015г.		50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,15	
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	129	4,25	1,65	21,25	
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	1105	88,66	916,70	29,00	31,05	137,50	
		Итого за прием пищи	1987	177,32	1733,70	59,55	57,60	232,55		
		Итого за день								



Экономист по ценам
Зав. производством

М Миргородская Л.А.
Л.М. Казакова Л.М.