



Школа ИБОУ СОШ № 44 Отд./корп _____ День 16.10.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастрогонимия	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1	
	гастроном	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9	54	3,5	4,4	0	
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/10	24,16	212,4	6,8	10,1	25,6	
	3 блюда		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	20,8	83,4	1	0,2	19,6	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	фрукты		ЯБЛОКО свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7	
			Итого за прием пищи:	705	88,66	731,2	20,25	24,65	105,45	
Обед	овощи натур	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9	
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,85	91	3	4,2	10,2	
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/80	38,86	268	12,8	14,3	16,8	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	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	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
	хлеб		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:	1190	88,66	1133,6	35,55	33,05	163,95
				Итого за день	1895	177,32	1864,8	55,8	57,7	269,4

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

Зав.производством Л.А. Миргородская
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская





Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

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



Экономист по ценам Миргородская Л.А.
Зав. производством Карпачев Валерий Егорович



Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп _____

День 10.02.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	14,7	9,6	0,1	0,1	1,9
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	100/8	29,4	222,4	12,1	16,2	13,4
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,52	202	2,5	15,7	0,5
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	0,2	27,1
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	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:	838	88,66	860,5	23,75	34,95	103,05
Обед	овощи нат	71	Овощи натуральные огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	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	100/60	28,31	244	13,2	12,9	18,8
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	13,4	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	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		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:	1160	88,66	973,4	29,05	32,85	140,75
		Итого за день		1998	177,32	1833,9	52,8	67,8	243,8

2015 год. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Гутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав. производством Л.А. Миргородская
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская



Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 44

г. Ставрополя

День 19.10.2015

Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каши молочн	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	220/80	40,61	535	27,3	25,4	69,3
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	6	134	2,9	2,5	24,8
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	гастроном	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	кисл/молочн		БИОИГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	27,3	96,2	4,4	3	6,5
			Итого за прием пищи:	735	88,66	1077,1	42,95	40,25	146,15
Обед	овощи свеж	71	Огурцы свежие	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,6	217,5	5,6	5,4	17,5
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным	100/10	39,11	217,8	14,1	18,4	15,7
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	5	246,8	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	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		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	1120,6	35,75	34,15	147,55
			Итого за день	1845	177,32	2197,7	78,7	74,4	293,7

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией Тутельян В.А. и Могильный М.П.

Зав.производством *Л.А. Миргородская*
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская





Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп _____

Дата 20.10.2011

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи свежие	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	7,35	12	0,1	0,1	1,9
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	8,9	66	0,1	7,2	0,1
	2 блюдо	295	Котлеты рубленные из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом	100/80	36,61	241,7	14,1	18,4	15,7
			гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	336	10,6
	3 блюда	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	49,5	0,4	0	11,7
	хлеб рж		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	962	88,66	1020,6	34,15	39,95	137,35
Обед	Овощи натур	71	Помидоры свежие	100	4	12	0,1	0,1	1,9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,5	102	1,8	5	12,3
			2 блюдо	274	Зразы рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/80	39,76	224	11,6
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,6	189	3,6	7,1	25,2
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	88,2	0,7	0,3	26,9
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		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:	1140	88,66	930,6	26,65	28,75	140,25
		Итого за день		Всего за день:	2102	177,32	1951,2	60,8	68,7

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

Зав. производством Мещ-Ткачова Е.М.
 Экономист по ценам Л.А. Миргородская

