

Утверждено МБОУ СОШ № 44  
 Директор \_\_\_\_\_ г. Ставрополя



78.05.2015

ла Сборник рецептов № 44

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастр	№ 15 2015г.	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	0
	гастр	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	66	0,1	7,2
	гор.блюдо	№ 174 2015г.	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/10	23,00	252,6	5,7	6,8
	напиток		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	20,80	83,4	1	0,2
	хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5
	хлеб ржаной		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	129	4,3	1,65
Обед	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6
			Итого за прием пищи		88,66	771	19	1,7
	овощи натур	№ 71 2015г.	Соленые помидоры	100	4,5	14	0,7	0,1
	1 блюдо	№ 102 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	140,7	5,6	5,4
	2 блюдо	№ 268 2015г.	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	42,46	343,9	16,5	24,2
	гарнир	№ 309 2015г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200	5	246,6	6,9	7,3
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	0,6
		Итого за прием пищи	1110	88,66	1146,00	38,55	39,75	
		Итого за день		177,32	1917,40	57,70	56,70	

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.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_

ла МБОУ СОШ № 14 Дата \_\_\_\_\_



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гастр	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	0,08	7,2	0,1	66	
	блюда из овощ	№ 24 /1994год	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	8	45,2	1,3	1	6,4	
		№ 210 2015г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	39,86	285,8	13,8	24,5	2,6	
	Завтрак 2	гор.блюдо	№ 379 2015г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6	103,5	3,1	2,4	17,2
		хлеб белый		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
			хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65
	Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	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 нат	№ 71 2015г.	Соленые огурцы	100	4,50	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	39,26	146	17,1	8,2	0,9	
	гарнир	№ 310 2015г.	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,60	189	3,6	7,1	25,2	
		№ 388 2015г.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	88,2	0,7	0,3	20,8	
	3 блюдо		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2	
		хлеб бел.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	1,65	21,25	
			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	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		

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*  
 Зав. производством



зла

*МБОУ СОШ № 44*

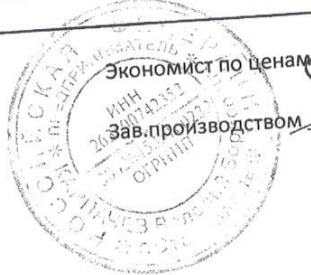
Дата



20.03.2015

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Белки	Углеводы	
завтрак	гастр	№14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	0,08		66	
	гор.блюдо	№ 204 2015г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/36/9	36,61	172,8	4,6	23,2	
	з.блюдо	№ 350 2015г.	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	8,34	110,2	0,1	26,9	
				50	3,46	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб бел			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	129	4,3	21,25
	хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ					
	кисломол.			БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	27,30	96,2	4,4	6,5
			Итого за прием пищи		88,66	625,18	24,55	168,05	
Обед	овощи нат	№ 71 2015г.	Соленые помидоры	100	4,5	14	0,7	2,2	
	1 блюдо	№ 101 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	4,31	85,2	1,7	13,3	
	2 блюдо	№ 268, 331 2015г.	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/60	42,2	343,9	16,5	14,3	
	гарнир	№ 302 2015г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом	200	6	336	10,62	47,8	
	3 блюдо	№ 349 2015г.	Кисель из яблок сушеных	200	5,85	110,2	0,1	26,9	
				50	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб бел.			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	129	4,3	21,25
	хлеб черн.			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	129	4,3	21,25
	фрукты			Яблоко свежее колиброванное	150	19,95	69,5	0,6	14,7
			Итого за прием пищи		88,66	1204,70	38,37	137,75	
			Итого за день		177,32	1829,88	62,92	305,80	

2015 год Сборник рецептов 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.И. Шарова*



ла МБОУ СОШ № 44 Дата

Ием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алюминий	Белки	Жиры	Углеводы
звтрак	гастрон	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастрон	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	4,4	0
	гор.блюдо	№ 224 2015г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	220/80	38,68	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
	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
Завтрак 2			Итого за прием пищи	775	88,66	1288	45	44	177
				100	4,5	12,1	0,1	0,1	1,5
Обед	овощи нат	№ 71 2015г.	Соленые огурцы	100	4,5	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	45,51	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	

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



Экономист по ценам *Миргородская Л.А.*  
Зав. производством *Сидорова М.В.*



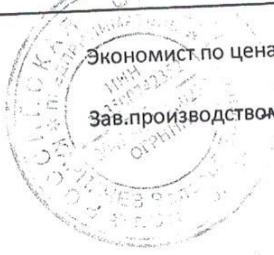


кола

МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	№ 71 2015г.	Соленые огурцы	100	4,50	12	0,6	0,1	1,5
	гастрон.	№14	Масло сливочное "Крестьянское 72,5%	10	9,00	66	0,1	7,2	0,1
	гор.блюдо	№ 289 2015г.	РАГУ из птицы	100/300	46,36	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 2015г.	Соленые помидоры	100	4,50	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	42,06	202,6	11,6	13,5	13,8
	гарнир	№ 312 2015г.	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

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.  
Зав.производством Евгения Миргородская