



Школа

*МБОУ СОШ № 44*

Отд./корп

День

*27.04.2015*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастрономи	№ 14 2015	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	гастр	№ 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	220/10	22,32	212,4	6,8	10,1	25,6
	3 блюдо		СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	20,8	83,4	1	0,2	19,6
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,46	129	4,3	1,65	21,25
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	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
	овощи натур	71	Свежие огурцы	100	4,5	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	41,71	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		Всего за день:	1895	177,32	1864,8	55,8	57,7	269,4

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

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





Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

День

13.01.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Остатки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4,5	9,6	0,1	1,9	
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из трески) с маслом сливочным	100/8	39,96	222,4	12,1	13,4	
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,6	202	2,5	0,5	
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	111,1	0,2	27,1	
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	24,2	
	хлеб		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:	838	88,66	860,5	23,75	103,05	
	Обед	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4,5	12	0,1	1,9
		1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7,18	122,4	2,3	16,4
2 блюдо		239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	100/60	28,98	244	13,2	18,8	
гарнир		312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	13,4	191,4	3,9	22,7	
3 блюдо		388	Напиток из плодов шиповника	200	8,8	88,2	0,7	20,8	
хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	116,9	3,95	24,2	
хлеб			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:	1160	88,66	973,4	29,05	140,75	
Итого за день			Всего за день:	1998	177,32	1833,9	52,8	243,8	

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 МБОУ СОШ № 44

Отд./корп \_\_\_\_\_ День 21.04.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	ккал	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши молочн	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	220/80	40,51	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	
	гастр	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	66	0,1	7,2	0,1	
	кисл/молочн		БИОГУРТ 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 натур	71	Свежие огурцы	100	4,5	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	41,96	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
Всего за день:										

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 Миргородская Л.А.



Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп



День

25.04.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи натур	71	Свежие огурцы	100	4,5	12	0,1	0,1	1,9
	гастрон	14	Масло сливочное порцион	10	9	66	0,1	7,2	0,1
	2 блюда	295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным с томатом	100/80	39,36	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	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	Свежие помидоры	100	4,5	12	0,1	0,1
1 блюдо		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5	102	1,8	5	12,3
2 блюдо		274	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/80	39,76	224	11,6	13,5	13,8
гарнир		310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	9,6	189	3,6	7,1	25,2
3 блюда		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	277,6

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



Миргородская Л.А.

Экономист по ценам

Л.А. Миргородская

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп



День

26.01.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гастр	14	Масло сливочное						
	гастр	15	Сыр Российский	10	9	0,1	7,2	0,1	
	блюда из творога	71	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	220/8/80	9,18	3,5	4,4	0	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком		38,68	17,7	17,3	40,3	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	6	2,9	1,9	20,9	
				50	3	4,3	1,65	21,25	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,85	3,95	0,5	24,2	
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное						
			Итого за прием пищи:	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
				782	88,66	937,4	33,05	33,55	121,45
Обед	овощи натур	71	Свежие огурцы						
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	100	4,5	0,1	0,1	1,9	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным	250	4,66	5,6	4,8	10,2	
				100/10	45,4	343,9	16,5	24,2	
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200	3,5	7,1	10,1	40,3	
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов						
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,8	0	0	19,4	
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,85	3,95	0,5	24,2	
	фрукты		Яблоко свежее колиброванное	50	3	4,3	1,65	21,25	
			Итого за прием пищи:	150	19,95	69,5	0,6	0,6	14,7
	Итого за день		Всего за день:	1110	88,66	1131,7	38,15	41,95	146,25
				1892	177,32	2069,1	71,2	75,5	267,7

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



Миргородская Л.А.

Савельева С.Т.

Школа

МБОУ СОШ № 44

Утверждено

Директор



27.09.2014

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастр	№ 15 2015г.	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	9,18	54	3,5	0	54
	гастр	№ 14 2015г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	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	23,00	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	3,88	129	4,3	1,65	21,25
Обед	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
	овощи натур	№ 71 2015г.	Свежие помидоры	100	4,5	14	0,7	0,1	3
	1 блюдо	№ 102 2015г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	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 2015г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	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	

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



Экономист по ценам  
Зав. производством

Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская