



Сборник рецептов № 44

Отд./корп

25.12.2017

М и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	гастрономия	№ 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
жк	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	Соленые 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

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

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



№ п/п МСОУ СОШ № 44

Отд./корп

День 26.10.2015

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
трак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	9,6	0,1	0,1	1,9
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из трески) с маслом сливочным	100/8	39,96	222,4	12,1	16,2	13,4
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	13,6	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	2,85	116,9	3,95	0,5	24,2
эд	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:	838	88,66	860,5	23,75	34,95	103,05
	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	12	0,1	0,1	1,9
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7,18	122,4	2,3	5,3	16,4
	2 блюдо	239	Тефтели Рыбные из минтая, с соусом сметанным с томатом	100/60	28,98	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	8,8	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	
			Всего за день:						

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

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

Икола

№ 44

Отд./корп



27.12.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
автрак	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		БИОЙГУРТ 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	Соленые 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 *Л.А. Миргородская* Миргородская Л.А.

Зав. производством *Е.М. Гладкова* Гладкова Е.М.



Икола Львов Сергей Владимирович

Отд./корп _____ день 12.12.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	БЖУ	Жиры	Углеводы
звтрак	овощи натур	71	Соленые 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 блюдо	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
	убед	Овощи натур	71	Соленые 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 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	277,6

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

Экономист по ценам Миргородская Л.А.

Зав.производством Светлана Семенова Е.М.

та

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп



24.12.2020

Ием щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углеводы	
зак	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 сливочным	220/8/80	38,68	388,6	17,7	17,3	40,3	
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	6	113,4	2,9	1,9	20,9	
	хлеб ржан		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:	782	88,66	937,4	33,05	33,55	121,45	
1	овощи натур	71	Соленые огурцы	100	4,5	12	0,1	0,1	1,9	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,66	115	5,6	4,8	10,2	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/10	45,4	343,9	16,5	24,2	14,3	
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200	3,5	268	7,1	10,1	40,3	
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	77,4	0	0	19,4	
	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	1131,7	38,15	41,95	146,25
	Итого за день			Всего за день:	1892	177,32	2069,1	71,2	75,5	267,7

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

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

Зав. производством *Е.М. Мешаков* Е.М.