

Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп \_\_\_\_\_



День 1.05.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы	
	гастр	14	Масло сливочное крестьянское	10	9	75	0,1	8,3	0,1	
Завтрак	творожен	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	23,5	209,8	11,6	11	17,2	
	3 блюдо	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	134	2,9	2,5	24,8	
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9	
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
			Итого за прием пищи:		580	40	688,70	20,8	22,2	139
Обед	овощи натур	70	Свежие помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4	80	2,8	4,1	7,6	
	2 блюдо	291	Плов из птицы	100/300	33	327	19,2	21	15,4	
	3 блюдо	344	Компот из свежих яблок	200	5	108,5	0,2	0,2	26,7	
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
			Итого за прием пищи:		950	49	844,2	30,7	46,3	120,7
			Итого за день		1540	89	1532,90	51,5	68,5	259,7

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



Миргородская Л.А.  
 \_\_\_\_\_  
 1.05.14

Школа МОБУ СОШ № 44

Отд./корп



3.05.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Свежие огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1
	горячее	289	Рагу из мяса птицы	100/280	20,2	490,2	29,7	33,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,8	120,5	0,4	0
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4
фрукты свежие			Фрукты свежие (яблоко)	200	10	73	0,7	0,7
			Итого за прием пищи:	860	40	967,2	37,8	35
Обед	овощи натур	71	Свежие помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2
	1 блюдо	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	117	2,4	5,1
	2 блюдо	274	ЗРАЗЫ рубленные из говядины с маслом сливочным	100/5	28	225,3	14,4	15,5
	гарнир	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	169,2	3,7	6,5
	3 блюдо	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4	103	0,7	0,4
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6
			Итого за прием пищи:	935	49	943,2	29,7	28,7
			Итого за день	1795	89	1910,4	67,5	63,7
								145,5
								13
							8,5	
							24,4	49,2
							47,7	19,8
							166,1	311,6

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



Миргородская Л.А.  
*Людмила Миргородская*