

Утвержден
Директор



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки * | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|---------|-------|----------|--------|
| | гастрон | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 9,00 | 75 | 0,1 | 8,5 | 0,1 | |
| | гастрон | 15 | Сыр Российский | 15 | 9,18 | 54,50 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | |
| Завтрак | Каша молочн | 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянское 72,5% | 220/20 | 15,60 | 296,30 | 6 | 7,2 | 52 | |
| | 3 блюдо | 307 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,72 | 65 | 0,1 | 0,2 | 15,9 | |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 58,70 | 2,00 | 0,40 | 11,90 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,00 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 | |
| | | | Итого за прием пищи | | 567 | 40,00 | 759,30 | 15,70 | 20,70 | 127,50 |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 13,60 | 0,80 | 0,10 | 2,40 | |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,6 | 131,70 | 4,80 | 5,40 | 16,10 | |
| | 2 блюдо | 294 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 27,6 | 287,80 | 15,70 | 19,50 | 12,50 | |
| | гарнир | 321 | Капуста тушеная | 180 | 6 | 165,20 | 4,00 | 8,80 | 17,60 | |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 120,50 | 0,40 | 0,00 | 29,80 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 211,20 | 4,20 | 0,40 | 47,70 | |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 97,80 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | |
| | | | Итого за день | | 935 | 49 | 904,2 | 30,1 | 34,3 | 118,8 |
| | | | | | 1502 | 89 | 1663,6 | 45,9 | 55 | 1663,6 |

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 Тедикова Е.М.



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------|--------------|--------|------|----------|--------|
| Завтрак | горячее | 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 135/13 | 15,66 | 243,9 | 12,4 | 20,5 | 2,3 | |
| | закуска | Табл № 24 /1994 | Икра кабачковая (консервирован) | 100 | 6,84 | 119 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | |
| | | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 97,7 | 2,9 | 2,1 | 16,7 |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 70,1 | 2 | 0,3 | 12,7 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 116,9 | 4 | 0,5 | 24,2 | |
| | фрукты | | Яблоко сезонное калиброванное | 200 | 10 | 94 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 728 | 40 | 741,6 | 24 | 33,1 | 83,2 | |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 | 3,5 | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 4,2 | 97,6 | 1,7 | 5 | 11,4 | |
| | 2 блюдо | 227 | Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным | 100/10 | 27,4 | 239,3 | 18 | 16,9 | 3,2 | |
| | гарнир | 125 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 6,4 | 167,9 | 3,3 | 5,7 | 25,9 | |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 4 | 103 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 17,7 | |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | |
| | | | | Итого за день | 940 | 49 | 873,9 | 33,1 | 30,25 | 114,85 |
| | | | | Итого за день | 1668 | 49 | 1615,5 | 57,1 | 63,3 | 197,6 |

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





Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

6.03.24

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Соленые огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| | гастрон | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 9 | 75 | 0.1 | 8,5 | 0.1 |
| | гастрон | 15 | Сыр Российский | 15 | 9,18 | 54,5 | 3,5 | 4,5 | 0 |
| | | | | 200/36/10 | 11,82 | 228,5 | 7,9 | 10,4 | 25,7 |
| | горячее | 204 | Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным | 200 | 3 | 97,9 | 2,9 | 2,1 | 16,7 |
| | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | | | | | | |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | | | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 |
| | | | Итого за прием пищи | 641 | 40 | 739,4 | 21,4 | 26,3 | 104,5 |
| | | | | 100 | 4 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| Обед | овощи натур | 71 | Соленые огурцы | 250 | 4,5 | 108,7 | 2,3 | 2,8 | 18,6 |
| | 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 100/60 | 30,5 | 260 | 15,1 | 15,6 | 16,3 |
| | 2 блюдо | 250 | Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 180 | 4,5 | 300,8 | 10,2 | 8,1 | 45,9 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 3 | 120,5 | 0,4 | 0 | 29,8 |
| | 3 блюдо | 352 | Компот из смеси сухофруктов | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | 47,7 |
| | хлеб пшен | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 0,6 | 19,8 |
| | хлеб ржан | | Хлеб ржаной | | | | | | |
| | | | | 990 | 49 | 1112,6 | 182,5 | 27,8 | 181 |
| | | | Итого за день | 1631 | 89 | 1852 | 288,6 | 54,7 | 285,9 |

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



Миргородская Л.А.
Л.А. Миргородская
Л.М. Старова



Утверждено
Директор

4.03.2015

Школа ЛБОУ СОШ № 44 Отд./корп

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | 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 | Соленые 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 | 2,1 | 15,4 | |
| | 3 блюдо | 344 | Компот из свежих яблок | 200 | 5 | 108,5 | 0,2 | 0,7 | 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 | 0,4 | 19,8 | |
| | | | Итого за прием пищи: | | 950 | 49 | 844,2 | 30,7 | 4,9 | 140,7 |
| | | | Итого за день | | 1540 | 89 | 1532,90 | 51,5 | 6,8 | 279,7 |

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.
За производство