

Утвержден
Директор



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10	208,9	6,6	27,9	
				гастрономия	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	8	75
	гастрономия	№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0
	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
	3 блюдо	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4	59,9	0,3	0,7	14,7
				фрукты	200	5	73	0,7	0,7
Обед	фрукты		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200					
				Итого за прием пищи:	752	38,5	574,2	16,3	21,5
				100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	овощи нат	71	Соленые огурцы	100					
				1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7
	2 блюдо	278	Тефтели рубленые из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	25,85	206,3	12,6	12,2	12,8
				гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,2	26,7
				хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,65	21,3
		Итого за прием пищи:	1000	47	1030,4	33,1	26,1	167,3	
		Итого за день	1752	85,5	1604,6	49,4	47,6	246,5	

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



Школа № 44 Отд./корп

Д. № 237

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	бл. из творога	188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/80	31	647,5	18,8	20,3	98,1
	3блюдо	382	Какао с молоком	200	5	134	2,9	2,5	24,8
	хлеб пшен		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:	580	38,5	1051,3	27,8	23,6	182,5
Обед	овощи натур	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	4,4	114,7	2,1	5,2	14,9
	2 блюдо	229	Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным	100\10	25,1	191,2	13	10,6	11
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	6,5	217,8	3,9	11,5	22,7
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	169,2	3,7	6,5	24,4
	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:	940	47	913,3	28,1	23,8	147,1
			Итого за день	1520	85,5	1964,6	55,9	47,4	329,6

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



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

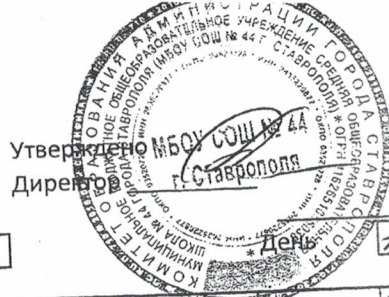
День 13.12.2015

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гастроном	15	Сыр Российский	15	9	54,5	3,5	4,5	0,0
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	9	75	0,1	8,3	0,1
Завтрак	Каши молочн	222	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/20	13	296,3	6	7,2	52
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,9	2,9	2,1	16,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
			Итого за прием пищи:	545	38,5	793,5	18,6	22,8	128,4
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	131,7	4,8	5,4	16,1
	2 блюдо	295	Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным	100/10	27,4	287,8	15,7	193,5	12,5
	гарнир	203	Макароны отварные	180	5	200	6,5	0,8	41,7
	3 блюдо	342	Компот из свежих яблок	200	4	115	0,2	0,1	27,8
	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:	920	47	1058,2	35,2	26,8	168,8
			Итого за день	1485	85,5	1851,7	49,7	49,6	296,9

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 Евгений Шевцов Е.М.



74.12.23

Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

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
	2 блюдо	295	Голубцы любительские с соусом сметан/томатным	100/60	20,44	154,3	8,8	7,7	13,3
	гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	273,2	7,9	6,5	46
	3 блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
Обед	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	Фрукты		Яблоко свежее колиброванное	200	5	94	0,8	0,8	19,6
			Итого за прием пищи:	920	38,5	786,5	24,9	15,9	170,7
	овощи нат	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,2	111,3	4	6,3	11,7
Обед	2 блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	31,8	141,9	10,2	7,8	7,7
	3 блюдо	350	Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4
	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:	940	47	691,5	23,5	15,6	116,3
Итого за день				1860	85,5	1478	48,4	31,5	287

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



Миргородская Л.А.
Зав. производством



Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

день 15.12.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	овощи нат	70	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5	
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	21,1	146	12,8	7,3	10,4	
			Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9	
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4	
			хлеб ржан		30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
			хлеб		50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
				Итого за прием пищи:	712	38,5	706,5	24	14,4	123,8
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	4,15	139,3	3,6	5	20	
			Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	27,85	260	15,1	15,6	16,3	
	2 блюдо	268	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4	
			Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
	3 блюдо	349	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8	
			Итого за прием пищи:	900	47	1144,2	37,4	30	182,9	
				Итого за день	1610	85,5	1850,7	61,4	44,4	306,7

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.
 Зав. производством Евдокимов Е.М.