



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп                     

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каши молочн	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220/20	10,5	208,9	6,6	7,9	27,9
	гастрономия	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	9	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	9	54,5	3,5	4,5	0
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,1	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	11,7
	фрукты		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7
			Итого за прием пищи:	752	40	574,2	16,3	21,5	79,1
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	5	84,7	1,8	4,3	9,9
	2 блюдо	278	Тефтели рубленые из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	27,85	206,3	12,6	12,0	17,9
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8	10,2	8,3	46,5
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,1	26,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	4	0,1	21,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,5	21,5
			Итого за прием пищи:	1000	49	1030,4	33,1	26,1	167,3
		Итого за день	1752	89	1604,6	49,4	47,9	216,5	

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



Миргородская Л.А.

*Л.А. Миргородская*

*Е.М. Шакурова*



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 44

13.02.15

Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп                     

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	32,5	647,5	18,8	20,3	98,1	
	Зблюдо	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	40	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		Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным	100\10	27,1	191,2	13	10,4	11	
		гарнир	128	Картофельное пюре	180	6,5	217,8	3,9	11,4	22,7
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	169,2	3,7	6,1	11	
		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	12,4	
				Итого за прием пищи:	940	49	913,3	28,1	23,6	147,1
				Итого за день	1520	89	1964,6	55,9	47,2	329,6

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



Экономист по ценам Миргородская Л.А.  
ав. производством *Евгений Шамов* Л.М.











Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп                     

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	22,6	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	0,3	11,9
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
				Итого за прием пищи:	712	40	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		20	
			Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	1,7	16,3	
	2 блюдо	268	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,1	46,4	
			Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,3		19,8
				Итого за прием пищи:	900	49	1144,2	37,4		182,9
				Итого за день	1610	89	1850,7	61,4		306,7

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

Экономист по ценам Миргородская Л.А.  
 За производство О.М. Мельникова

