



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

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

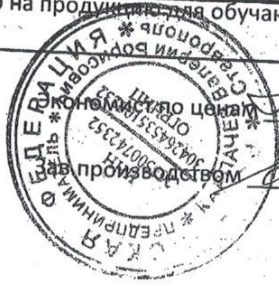
Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	135/13	15,66	243,9	12,4	20,5
	закуска	Табл № 24 /1994	Икра кабачковая (консервирован)	100	6,84	119	1,9	8,9
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,7	2,9	2,1
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	30	1,5	70,1	2	0,3
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1	116,9	4	0,5
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0,8	0,8
			Итого за прием пищи:	728	40	741,6	24	33,1
Обед	овощи натур	71	Свежие помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,2	97,6	1,7	5
	2 блюдо	227	Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	100/10	27,4	239,3	18	16,9
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	103	0,7	0,3
	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 день	940	49	873,9	33,1	30,25
				1668	49	1615,5	57,1	63,35
								114,85

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



Миргородская Л.А.

*Л.А. Миргородская*



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	овощи натур	71	Свежие 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
Завтрак	горячее	204	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	11,82	228,5	7,9	10,4	25,7
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	3	97,9	2,9	2,1	16,7
	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	26,4	104,5
Обед	овощи натур	71	Свежие огурцы	100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,5	108,7	2,3	2,8	18,6
	2 блюдо	250	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	30,5	260	15,1	15,6	16,3
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,5	300,8	10,2	8,3	46,4
	3 блюдо	352	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8
	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 день	990	49	1112,6	182,5	27,8	181
				1631	89	1852	288,6	54,2	285,5

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



Миргородская Л.А.  
*Людмила Миргородская*

Школа МБОУ СОШ № 44

Отд./корп \_\_\_\_\_



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А.и Могильный М.П.



Миргородская Л.А.

*Л.А. Миргородская*



Школа МОБУ СОШ № 44

Отд./корп

19.09.14г.

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 рубленые 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

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



Миргородская Л.А.

*Людмила Миргородская*