

Школа

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

Утверждено

Директор

МБОУ СОШ № 44

г. Ставрополь

Ден

22.04.14

| 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 | 10,5 | 208,9 | 6,6 | 27,9 |
| | гастрономия | № 14 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9 | 75 | 0,1 | 0,1 |
| | гастрономия | № 15 | СЫР РОССИЙСКИЙ | 15 | 9 | 54,5 | 3,5 | 0 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 11,9 |
| | Хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 47,7 |
| | 3 блюдо | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 4 | 59,9 | 0,3 | 14,7 |
| | фрукты | | ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт. | 200 | 5 | 73 | 0,7 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи: | 752 | 40 | 574,2 | 16,3 | 79,1 |
| Обед | овощи нат | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 2,4 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 5 | 84,7 | 1,8 | 9,9 |
| | 2 блюдо | 278 | Тефтели рубленые из мяса говядины с соусом сметанный с томатом | 100/60 | 27,85 | 206,3 | 12,6 | 12,8 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5 | 301,8 | 10,2 | 46,5 |
| | 3 блюдо | 346 | Компот из свежих яблок | 200 | 4,15 | 108,5 | 0,2 | 26,7 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 4 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129,00 | 4,3 | 21,3 |
| | | | Итого за прием пищи: | 1000 | 49 | 1030,4 | 33,1 | 167,3 |
| | | | Итого за день | 1752 | 89 | 1604,6 | 49,4 | 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.

Директор Ткачкова Е.В.

Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп



Ю. С.
В. А. М.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------|--------|---|----------|------|--------------|------|----------|
| Завтрак | бл. из творога | 188 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 220/80 | 32,5 | 647,5 | 18,8 | 20,3 |
| | 3блюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 134 | 2,9 | 2,5 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 |
| | | | Итого за прием пищи: | 580 | 40 | 1051,3 | 27,8 | 23,6 |
| Обед | овощи натур | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,4 | 114,7 | 2,1 | 5,2 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба Минтай, припущенная с маслом сливочным | 100\10 | 27,1 | 191,2 | 13 | 10,6 |
| | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 180 | 6,5 | 217,8 | 3,9 | 11,5 |
| | 3 блюдо | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 169,2 | 3,7 | 6,5 |
| | 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: | 940 | 49 | 913,3 | 28,1 | 23,8 |
| | | | Итого за день | 1520 | 89 | 1964,6 | 55,9 | 47,4 |
| | | | | | | | | |

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

Экономист по ценам *Л. А. Миргородская*
Л. А. Миргородская
 Зав. производством *Л. А. Миргородская*



Школа

№ 44

Отд./корп

Утверждено
Директор

Дата

2015 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углеводы |
|---------------|----------------------|--------|---|----------|--------|--------------|------|----------|
| Завтрак | гастроном | 15 | Сыр Российский | 15 | 9 | 54,5 | 3,5 | 4,5 |
| | гастроном | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 10 | 9 | 75 | 0,1 | 8,3 |
| | Каши молочн | 222 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 220/20 | 14,5 | 296,3 | 6 | 7,2 |
| | 3 блюдо | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 97,9 | 2,9 | 2,1 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 |
| Обед | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 |
| | Итого за прием пищи: | | | 545 | 40 | 793,5 | 18,6 | 22,8 |
| | овощи нат | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 0,1 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,6 | 131,7 | 4,8 | 5,4 |
| | 2 блюдо | 295 | Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным | 100/10 | 29,4 | 287,8 | 15,7 | 193,5 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 180 | 5 | 200 | 6,5 | 0,8 |
| | 3 блюдо | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 4 | 115 | 0,2 | 0,1 |
| | 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: | | | 920 | 49 | 1058,2 | 35,2 | 26,8 |
| Итого за день | | | 1485 | 89 | 1851,7 | 49,7 | 49,6 | |

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



Миргородская Л.А.

Л.А. Миргородская

Школа Лицей СВВТ № 44 Отд./корп



Л.Т.
15.04.2015

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|---|----------|-------|--------------|------|----------|
| Завтрак | овощи нат | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 2,4 |
| | 2 блюдо | 295 | Голубцы любительские с соусом сметан/томатным | 100/60 | 20,44 | 154,3 | 8,8 | 13,3 |
| | гарнир | 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 3,06 | 273,2 | 7,9 | 46 |
| | 3 блюда | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 120,5 | 0,4 | 29,8 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 11,9 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 47,7 |
| | Фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 200 | 6,5 | 94 | 0,8 | 19,6 |
| | | | Итого за прием пищи: | 920 | 40 | 786,5 | 24,9 | 170,7 |
| Обед | овощи нат | 71 | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,2 | 111,3 | 4 | 11,7 |
| | 2 блюдо | 292 | Птица тушенная в соусе с овощами | 100/300 | 33,8 | 141,9 | 10,2 | 7,7 |
| | 3 блюдо | 350 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 103 | 0,7 | 24,4 |
| | хлеб пшен | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 47,7 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 19,8 |
| | | | Итого за прием пищи: | 940 | 49 | 691,5 | 23,5 | 116,3 |
| | | | Итого за день | 1860 | 89 | 1478 | 48,4 | 287 |

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



Л.А. Миргородская
Л.А. Миргородская

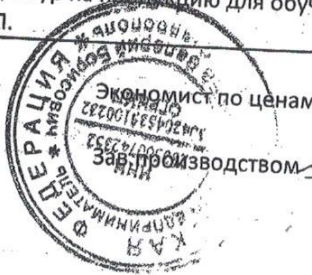
Школа № 44 Отд./корп



26.04.24

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углеводы | | |
|----------------------|----------------------|-----------|---|--|-----------------------------|--------------|-------|----------|------|-----|
| Завтрак | овощи нат | 70 | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 19,7 | 1 | 0,2 | | |
| | 2 блюдо | 234 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/50 | 22,6 | 146 | 12,8 | 7,3 | | |
| | | | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 6,4 | 167,9 | 3,3 | 5,7 | | |
| | 3 блюдо | | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4 | 103 | 0,7 | 0,3 | | |
| | | | хлеб ржан | 30 | 1,5 | 58,7 | 2 | 0,4 | | |
| | | | хлеб | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 | | |
| | Итого за прием пищи: | | | | 712 | 40 | 706,5 | 24 | 14,4 | |
| | Обед | овощи нат | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 13,6 | 0,8 | 0,1 | |
| | | 1 блюдо | 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,15 | 139,3 | 3,6 | 5 | |
| | | | | Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным | 100/10 | 29,85 | 260 | 15,1 | 15,6 | |
| 2 блюдо | | 268 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5 | 300,8 | 10,2 | 8,3 | | |
| | | | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3 | 120,5 | 0,4 | 0 |
| | | | | | хлеб | 50 | 1 | 211,2 | 4,2 | 0,4 |
| хлеб | | 50 | 1,5 | 97,8 | 3,3 | 0,6 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 900 | 49 | 1144,2 | 37,4 | 30 | | |
| Итого за день | | | | 1610 | 89 | 1850,7 | 61,4 | 44,4 | | |

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



Миргородская Л.А.
Тутельян В.А.



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 |
| Обед | овощи натур | 71 | Свежие 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 |
| | | | | 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 Тутельян В.А.

