

Утверждено  
Директор



Дата: 26.02.2014

Школа Сборник рецептов № 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	
				10	9	75	0,1	8,3	0,1	
	гастрономия	№ 14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	15	9	54,5	3,5	4,5	0	
				№ 15	СЫР РОССИЙСКИЙ	30	1,5	58,7	2	0,1
	хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	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		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	5	73	0,7	0,7	14,7	
				Итого за прием пищи:			752	40	574,2	16,3
Обед	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	0,1	2,4	
				1 блюдо	99	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	12,7	14,9	
				180	5	301,8	10,2	8,2	46,5	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,15	108,5	0,2	0,1	26,7	
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	50	1	116,9	4	0,1	24,2	
	хлеб пшен			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,7	21,1
	хлеб ржан			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,7	21,1
	Итого за прием пищи:			1000	49	1030,4	33,1	26,1	167,3	
	Итого за день			1752	89	1604,6	49,4	47,8	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.

*Смирнова Е.М.*



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	192,5
Обед	овощи натур	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,1	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	27,1	191,2	13	10,6	11
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	6,5	217,8	3,9	11,1	22,7
	3 блюдо	388	Напиток из плодов шиповника	200	4	169,2	3,7	6	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	6	12,4
			Итого за прием пищи:	940	49	913,3	28,1	23,4	107,1
			Итого за день	1520	89	1964,6	55,9	47,0	300,6

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.  
 Зав. производством Олея Сергеевна С.М.



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп                     

28.01.14г.

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	14,5	296,3	6	7,7	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	0,1	11,9
			Итого за прием пищи:	545	40	793,5	18,6	22,1	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	5,1	16,1
	2 блюдо	295	Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным	100/10	29,4	287,8	15,7	10,3	12,5
	гарнир	203	Макароны отварные	180	5	200	6,5	0,1	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	19,4
			Итого за прием пищи:	920	49	1058,2	35,2	26,5	148,5
		Итого за день	1485	89	1851,7	49,7	38,6	276,9	

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.  
 зав. производством Сидорова Л.М.







Утверждено  
 Директор *Г. Саврополл*

7.03.2011

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
	гарнир	125	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
	хлеб ржан			30	1,5	58,7	2	0,3	11,9	
	хлеб			50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
				Итого за прием пищи:	712	40	706,5	24	11,4	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	
			2 блюдо	268	Биточки из рубленные из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	1,7
	гарнир		171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,7	46,4
	3 блюдо		349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8
	хлеб			50	1	211,2	4,2	0,4	47,7	
	хлеб			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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Гутельян В.А. и Могильный М.П.

Экономист по ценам *Л.А. Миргородская*  
 За производство *Е.М. Мухоморова*

