



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	0,4	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	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 рубленные из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/60	27,85	206,3	12,6	12,5	14,9
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	301,8	10,2	8,7	46,5
	3 блюдо	346	Компот из свежих яблок	200	4,15	108,5	0,2	0,3	26,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	116,9	4	0,1	24,2
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	129,00	4,3	1,7	21,7
	Итого за прием пищи:			1000	49	1030,4	33,1	26,3	167,3
Итого за день			1752	89	1604,6	49,4	47,8	216,8	

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.



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	11,7
			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	0,7	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	10,6	11
		229							
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	6,5	217,8	3,9	11,5	23,7
	3 блюдо		Напиток из плодов шиповника	200	4	169,2	3,7	6	14
		388							
	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	10,4
			Итого за прием пищи:	940	49	913,3	28,1	23,6	145,1
		Итого за день	1520	89	1964,6	55,9	47,2	197,6	

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

Экономист по ценам Л.А. Миргородская
 ав. производством Л.М. Миргородская





Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

31.01.2015

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	14,5	296,3	6	7,7	52
	3 блюдо хлеб пшен	379	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,9	2,9	2,1	16,7
	хлеб ржан		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,1	11,9
			Итого за прием пищи:	545	40	793,5	18,6	22,2	128,4
Обед	овоши 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 рубленные из филе птицы с маслом сливочным	100/10	29,4	287,8	15,7	10,2	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	0,4	19,4
			Итого за прием пищи:	920	49	1058,2	35,2	26,9	159,2
			Итого за день	1485	89	1851,7	49,7	49,1	287,6

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



Экономист по ценам Миргородская Л.А.
Степанова Л.М.



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

1.02.2015

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
	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	0,1	11,9
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,1	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
	овощи нат	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1		3,5
Обед	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		24,1
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,1	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тугельман В.А.и Могильный М.П.



Экономист по ценам Миргородская Л.А.
 Зав. производством



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

2.02.24г.

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			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,2	11,9
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,1	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 рубленые из говядины с маслом сливочным	100/10	29,85	260	15,1	1,1	16,3	
	2 блюдо	268	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	3,7	46,4	
			Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	24,8	
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,1	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Гутельян В.А.и Могильный М.П.



Миргородская Л.А.
Л.А. Миргородская
Е.М. Миргородская