



Школа МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

День Вс. 11.23

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	6,5	46
	3 блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3	120,5	0,4	0	29,8
	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
	Фрукты		Яблоко свежее колиброванное	200	5	94	0,8	0,8	19,6
			Итого за прием пищи:	920	38,5	786,5	24,9	15,9	170,7
Обед	овощи нат	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,2	111,3	4	6,3	11,7
	2 блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	31,8	141,9	10,2	7,8	7,7
	3 блюдо	350	Напиток из плодов шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4
	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:	940	47	691,5	23,5	15,6	116,3
			Итого за день	1860	85,5	1478	48,4	31,5	287

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.М. Миргородская

5-11



кола Сборник рецептов №44 Отд./корп

7.12.2017

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
автрак	овощи нат	70	Соленые помидоры						
	2 блюдо	234	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	21,1	146	12,8	7,3	10,4
	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	24,4
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
			Итого за прием пищи:	712	38,5	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	5	20
	2 блюдо	268	Биточки из рубленые из говядины с маслом сливочным	100/10	27,85	260	15,1	15,6	16,3
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	300,8	10,2	8,3	46,4
	3 блюдо	349	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	0,6	19,8
			Итого за прием пищи:	900	47	1144,2	37,4	30	182,9
			Итого за день	1610	85,5	1850,7	61,4	44,4	306,7

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 Людмила Николаевна Л.А.

Школа

МБОУ СОШ № 44

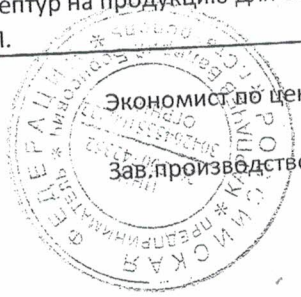
Отд./корп



4.12.2015

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
				220/20	14,10	296,30	6	7,2	52
Завтрак	Каша молочн	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянское 72,5%"	200/15/7	3,72	65	0,1	0,2	15,9
	3 блюдо	307	Чай с сахаром и лимоном	30	1,50	58,70	2,00	0,40	11,90
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	50	1,00	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	567	38,50	759,30	15,70	20,70	127,50
			Итого за прием пищи	100	4,5	13,60	0,80	0,10	2,40
Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	250	3,6	131,70	4,80	5,40	16,10
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	100/5	25,6	287,80	15,70	19,50	12,50
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	180	6	165,20	4,00	8,80	17,60
	гарнир	321	Капуста тушеная	200	4,8	120,50	0,40	0,00	29,80
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	50	1	211,20	4,20	0,40	47,70
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1,5	97,80	3,30	0,60	19,80
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	935	47	904,2	30,1	34,3	118,8
			Итого за день	1502	85,5	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 Миргородская Л.А.



5.10.2017

кола МБОУ СОШ № 44 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак			Омлет натуральный с маслом сливочным	135/13	14,16	243,9	12,4	20,5	2,3
	горячее	210	Икра кабачковая (консервирован)	100	6,84	119	1,9	8,9	7,7
	закуска	Табл № 24 /1994	Кофейный напиток с молоком	200	5	97,7	2,9	2,1	16,7
	3 блюдо	379	Хлеб ржаной	30	1,5	70,1	2	0,3	12,7
	хлеб ржан		Хлеб пшеничный	50	1	116,9	4	0,5	24,2
	хлеб пшен		Яблоко сезонное калиброванное	200	10	94	0,8	0,8	19,6
	фрукты		Итого за прием пищи:	728	38,5	741,6	24	33,1	83,2
Обед	овощи натур	71	Соленые помидоры	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,2	97,6	1,7	5	11,4
	2 блюдо	227	Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	100/10	25,4	239,3	18	16,9	3,8
	гарнир	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,4	167,9	3,3	5,7	25,9
	3 блюдо	388	Напиток из шиповника	200	4	103	0,7	0,3	24,4
	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	940	47	873,9	33,1	30,25	114,85
				1668	85,5	1615,5	57,1	63,35	197,65

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.М. Селезнева



кола

МБОУ СОШ № 44

Отд./корп

День 6.12.2017

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
	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
	горячее	204	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200/36/10	10,32	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	38,5	739,4	21,4	26,4	104,5
				100	4	13,6	0,8	0,1	2,4
	Обед	овощи натур	71	Соленые огурцы	250	4,5	108,7	2,3	2,8
1 блюдо		101	Суп картофельный с рисовой крупой	100/60	28,5	260	15,1	15,6	16,3
2 блюдо		250	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	180	4,5	300,8	10,2	8,3	46,4
гарнир		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	3	120,5	0,4	0	29,8
3 блюдо		352	Компот из смеси сухофруктов	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
хлеб пшен			Хлеб пшеничный	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
хлеб ржан			Хлеб ржаной	990	47	1112,6	182,5	27,8	181
			Итого за день	1631	85,5	1852	288,6	54,2	285,5

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.
 Зав. производством Медведева Е.М.



№ кола

Могилевская область № 44

Отд./корп

День

Г. П. Дв...

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			Масло сливочное крестьянское	10	9	75	0,1	8,3	0,1
	гастр	14		220/80	22	209,8	11,6	11	17,2
Завтрак	творожен	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	5	134	2,9	2,5	24,8
	3 блюдо	382	КАКАО С МОЛОКОМ	30	1,5	58,7	2	0,4	11,9
	хлеб ржан		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб пшен		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	580	38,5	688,70	20,8	22,2	139
			Итого за прием пищи:	100	4,5	19,7	1	0,2	3,5
Обед	овощи натур	70	Соленые помидоры	250	4	80	2,8	4,1	7,6
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	100/300	31	327	19,2	21	15,4
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200	5	108,5	0,2	0,2	26,7
	3 блюдо	344	Компот из свежих яблок	50	1	211,2	4,2	0,4	47,7
	хлеб пшен		Хлеб пшеничный	50	1,5	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб ржан		Хлеб ржаной	950	47	844,2	30,7	46,3	120,7
			Итого за прием пищи:	1540	85,5	1532,90	51,5	68,5	259,7
			Итого за день						

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



Экономист по ценам *М* Миргородская Л.А.
 Зав. производством *Елена Саварова Е.М.*



№ 44
Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи нат	71	Соленые огурцы	100	4,5	13,6	0,8	24
	горячее	289	Рагу из мяса птицы	100/280	20,2	490,2	29,7	17,4
	3 блюдо	349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,8	120,5	0,4	29,8
	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	8,5	73	0,7	0,7
			Итого за прием пищи:	860	38,5	967,2	37,8	35
Обед	овощи натур	71	Соленые 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 рубленные из говядины с маслом сливочным	100/5	26	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	47	943,2	29,7	28,7
			Итого за день	1795	85,5	1910,4	67,5	63,7

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



Миргородская Л.А.
Иванова С.М.