



Школа 19 Отд./корп 1-4

День 01.04

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|-----------------|--|---------------------|-------|--------------|---------|-------|----------|--------|
| Завтрак | гастроном | № 15 2015г. | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями) | 15 | 9,18 | 54 | 3,5 | 0 | 54 | |
| | гастроном | № 14 2015г. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | |
| | гор.блюдо | № 174 2015г. | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 200/10 | 21,49 | 252,6 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | |
| | напиток | | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200 | 14,60 | 83,4 | 1 | 0,2 | 19,6 | |
| | хлеб белый | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,00 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | |
| | хлеб ржаной | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,50 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | |
| | фрукты | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | |
| Завтрак 2 | | | Итого за прием пищи | 685 | 76,72 | 771,40 | 19,15 | 16,95 | 175,55 | |
| Обед | овощи натур | № 71 2015г. | Свежие помидоры | 60 | 5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 3 | |
| | 1 блюдо | № 102 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5 | 140,7 | 5,6 | 5,4 | 18 | |
| | 2 блюдо | № 268 2015г. | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 90/9 | 34,47 | 314,9 | 16,5 | 24,2 | 14 | |
| | гарнир | № 309 2015г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 180 | 5 | 217,8 | 6,9 | 7,3 | 25 | |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 | |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | |
| | фрукты | | Яблоко свежее | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | |
| | | | | Итого за прием пищи | 1039 | 76,72 | 1080,20 | 38,55 | 39,75 | 139,70 |
| | | | | Итого за день | 1724 | 153,44 | 1851,60 | 57,70 | 56,70 | 315,25 |

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 С.Н. Жуков



Школа 19 Отд./корп. 267 Дата 01.09

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | овощи натур | 70 | Свежие помидоры | 60 | 4 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 |
| Обед | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,6 | 140,7 | 5,6 | 5,4 | 17,5 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки из говядины с маслом сливочным | 90/9 | 29,9 | 314,9 | 16,5 | 24,2 | 14,3 |
| | гарнир | 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 5 | 166,5 | 5,4 | 0,7 | 34,7 |
| | хлеб бел | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | 3 блюдо | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | | | Итого за прием пищи | 889 | 49,00 | 959,40 | 36,45 | 32,55 | 133,55 |
| полдник | блюдо из творога | 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 200/80 | 23,6 | 320 | 9,3 | 7,2 | 53,6 |
| | 3 блюдо | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 134 | 2,9 | 2,5 | 28,8 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,5 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | гастр | 14 | Масло сливочное Крестьянское | 10 | 8,9 | 75 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | | | Итого за прием пищи | 590 | 40,00 | 774,90 | 20,55 | 20,15 | 127,95 |
| | | | Итого за день | 1479 | 89,00 | 1734,30 | 57,00 | 52,70 | 261,50 |

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 Шушова Л.Н.





Утверждено
 и.о. Директора *Л.А. Миргородская*

Школа 109 Отд./корп 5-11

День 27.09

| 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 | 127,50 |
| | овощи натур | 71 | Свежие огурцы | 100 | 4,5 | 13,60 | 0,80 | 0,10 | 2,40 |
| Обед | 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 | 118,8 |
| | | | Итого за день | 1502 | 89 | 1663,6 | 45,9 | 55 | 1663,6 |

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

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



Школа M9

Утверждено

по Директора

С.В.О.

Дата

01.04

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------|--|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| | гастр | № 15 2015г. | СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями) | 15 | 9,18 | 54 | 3,5 | 0 | 54 |
| | гастр | № 14 2015г. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 9 | 66 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| Завтрак | гор.блюдо | № 174 2015г. | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 220/10 | 23,00 | 252,6 | 5,7 | 6,8 | 41,7 |
| | напиток | | СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт) | 200 | 20,80 | 83,4 | 1 | 0,2 | 19,6 |
| | хлеб белый | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржаной | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,88 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| Обед | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | | 88,66 | 771 | 19 | 17 | 176 |
| | овощи натур | № 71 2015г. | Свежие помидоры | 100 | 4,5 | 14 | 0,7 | 0,1 | 3 |
| | 1 блюдо | № 102 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,1 | 140,7 | 5,6 | 5,4 | 18 |
| | 2 блюдо | № 268 2015г. | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 100/10 | 42,46 | 343,9 | 16,5 | 24,2 | 14 |
| | гарнир | № 309 2015г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 200 | 5 | 246,6 | 6,9 | 7,3 | 25,2 |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,8 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,15 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | 1110 | 88,66 | 1146,00 | 38,55 | 39,75 | 139,70 |
| | | | Итого за день | | 177,32 | 1917,40 | 57,70 | 56,70 | 315,25 |

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

И.О. Миргородская Л.А.