

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1
 И.И. Мясен



1-4 класс

Школа		Отд./корп		Понедельник 2-я нед.		День		13.11.2023г.	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	18,13	212,40	6,80	10,10	25,60
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
			14 Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				685	82,50	740,70	20,25	25,85	105,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	34,00	268,00	12,80	14,30	16,80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1110	82,50	1097,40	35,85	32,85	155,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1795		1838,10	56,10	58,70	261,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Швабман



№

1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 2-я нед. День 15.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/200/80	30,86	416,30	27,30	25,40	69,30
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
			Биоогурт фруктовый(ябл., персик,, абрик., банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50
ИТОГО:				715	82,50	999,90	42,95	41,35	146,15
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	35,19	217,50	14,10	18,40	15,70
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	217,80	6,90	7,30	25,20
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:				1039	82,50	1012,10	36,25	34,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1754		2012,00	79,20	75,50	293,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Швабук



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

16.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60				
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	36,99	241,70	0,60	0,10	1,50	
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	14,10	18,40	15,70	
				гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	10,60
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,40	0,00	11,70
	хлеб чёрн.			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	4,30	1,65	21,25	
	ФРУКТЫ			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	0,10	8,30	0,10
										0,60
	ИТОГО:				862	82,50	1027,20	34,65	41,05	136,95
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00				
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	0,70	0,10	2,20	
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	40,92	224,00	1,80	5,00	12,30	
				2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	11,60
	гарнир	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	3,60	7,10	25,20	
				напиток						0,70
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	ФРУКТЫ			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50			
										0,60
ИТОГО:				1110	82,50	932,60	27,25	28,75	134,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1972		1959,80	61,90	69,80	271,40	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И. И. Швагрина



№

1-4 класс

Школа

Отд./корп

Пятница 2-я нед.

День

17.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/200/7/80	43,53	388,60	17,70	17,30	40,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,60	113,40	2,90	1,90	20,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:				762	82,50	946,90	33,05	34,75
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	6,79	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	34,79	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,85	325,00	11,46	8,12	51,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1039	82,50	1186,30	43,01	39,97	157,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1801		2133,20	76,06	74,72	278,50

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

