

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1  
И.И. Шаян



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День 15.01.2024г.

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	18,63	212,40			
							6,80	10,10	25,60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	23,00	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	6,07	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,25	54,50	3,50	4,50	0,00
фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
<b>ИТОГО:</b>				685	<b>76,72</b>	740,70	20,25	25,85	105,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	5,05	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,49	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	29,17	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	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>76,72</b>	1093,80	35,85	32,75	155,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1795		1834,50	56,10	58,60	260,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.  
 ПОВАР-БРИГАДИР  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** Сол № 1  
И.И. Шабенко



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День 16.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	5,05	6,00	0,60	0,00	1,00
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	32,40	201,60	12,10	16,20	13,40
	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	12,70	202,00	2,50	15,70	0,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	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	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>Итого:</b>				767	<b>76,72</b>	836,10	24,25	34,85
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,75	12,00	6,00	0,00	2,10
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	30,74	244,00	13,20	12,90	18,80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30	20,80
	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	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>Итого:</b>				1080	<b>76,72</b>	973,40	34,95	32,75	140,95
<b>Итого за день:</b>				1847		1809,50	59,20	67,60	243,10

ИП Звятина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Сам №1  
 И.И. Шадеев

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День 17.01.2024

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	24,21	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	6,07	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
<b>ИТОГО:</b>				715	<b>76,72</b>	999,90	42,95	41,35	146,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	5,05	6,00	0,60	0,00	1,00
	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	31,90	217,50	14,10	18,40	15,70
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,40	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	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				1039	<b>76,72</b>	1008,50	36,25	34,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1754		2008,40	79,20	75,40	292,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 1  
*А.И. Маслен*

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. День 18.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	5,05	6,00				
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	30,49	241,70	0,60	0,00	1,00	
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	14,10	18,40	15,70	
		гарнир	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,90	49,50	10,60	11,50	47,80
	гор.напиток	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	6,07	75,00	4,30	1,65	21,25	
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	16,50	69,50	0,10	8,30	0,10	
						0,60	0,60	14,70		
<b>ИТОГО:</b>				862	<b>76,72</b>	1023,60	34,60	40,95	136,40	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	4,75	12,00				
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	0,60	0,00	2,10	
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	30,40	224,00	1,80	5,00	12,30	
		2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	189,00	11,60	13,50	13,80
	гарнир	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	3,60	7,10	25,20	
		напиток	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	0,70	0,30	20,80
	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	16,50	69,50	0,60	0,60	14,70		
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>76,72</b>	861,10	26,50	28,00	119,60	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1972		1884,70	61,10	68,95	256,00	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** СОШ № 1  
*Н.Н. Масенко*

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День **19.01.2024г.**

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	<b>36,83</b>	388,60	17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	113,40	2,90	1,90	20,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>6,07</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	<b>7,25</b>	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	<b>16,50</b>	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				762	<b>76,72</b>	946,90	33,05	34,75	121,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	<b>5,05</b>	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	1/250	<b>6,79</b>	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	<b>29,46</b>	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>8,85</b>	325,00	11,46	8,12	51,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	<b>16,50</b>	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				1039	<b>76,72</b>	1113,20	42,30	39,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1801		2060,10	75,35	74,05	263,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

