

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
И.И. Шабеня



5-11 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%	1/220/10	20,65	348,30			
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	9,90	14,70	44,00
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	3,50	4,50	0,00
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/7	2,48	49,50	0,10	8,30	0,10
							0,40	0,00	11,70
ИТОГО:				562	40,00	773,20	22,15	29,65	101,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	297	Фрикадельки из филе кур	1/100	18,05	183,80	16,90	9,10	8,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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
	ИТОГО:				940	49,00	981,30	39,75	27,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1502		1754,50	61,90	56,80	243,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

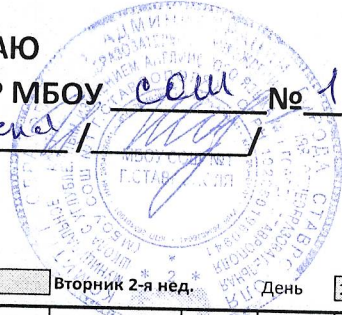
ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

С.И. Шадеев / *С.И. Шадеев* № 1



5-11 класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	21,76	252,50	10,40	16,50	15,50
		гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	4,47	141,00	3,10	5,40
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3,80	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
	ИТОГО:				688	40,00	760,50	22,85	24,35
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	22,17	254,30	11,90	16,10	14,20
		гарнир	305	Рис припущенный	1/180	7,04	212,30	4,30	5,10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	103,00	0,70	0,30	24,40
	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
ИТОГО:				980	49,00	954,20	28,35	29,15	142,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1668		1714,70	51,20	53,50	252,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

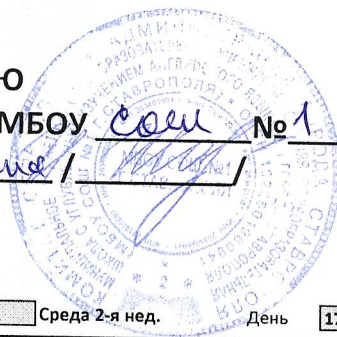
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1

И.И. Шабалин



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 2-я нед. День 17.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	23,36	334,00			
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	6,10	10,90	52,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	2,90	2,50	24,80
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	4,30	1,65
ИТОГО:				540	40,00	788,90	17,35	23,85	123,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	23,45	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	6,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	350	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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
ИТОГО:				980	49,00	1117,80	48,95	40,75	133,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1520		1906,70	66,30	64,60	256,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1

И.В. Шаталова

№ 1



5-11 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)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
		295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	16,64	241,70	14,10	18,40	15,70
	2 блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,59	336,00	10,60	11,50	47,80
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб чёрн.								
ИТОГО:				690	40,00	944,70	34,05	32,35	137,75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	1 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	22,21	210,00	19,50	9,90	7,60
		гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	6,97	141,00	3,10	5,40
	напиток	350	Кисель из свежих яблок	1/200	4,55	119,20	0,10	0,10	25,10
	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
ИТОГО:				1040	49,00	834,40	33,65	22,75	113,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1730		1779,10	67,70	55,10	251,60

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
И.В. Шадеев



5-11 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	224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	29,93	784,30			
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	142,20	28,50	29,60	98,10
	гор.напиток					3,30	2,40	26,70	
	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
ИТОГО:				600	40,00	1172,40	40,05	34,15	170,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клёцками	1/250	4,79	115,00	5,60	4,80	10,20
		278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	24,21	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	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
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
ИТОГО:				980	49,00	1050,90	39,65	28,75	132,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1580		2223,30	79,70	62,90	302,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

