

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Швабко



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День 16.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	1/220/10/10	22,35	334,00				
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,48	49,50	6,10	10,90	52,90	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	0,40	0,00	11,70	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	4,00	0,50	24,20	
			15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	2,20	0,40	19,80
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	3,50	4,50	0,00
<b>ИТОГО:</b>				567	<b>40,00</b>	721,90	16,30	24,60	108,70	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	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	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	22,82	241,70	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	154,20	5,60	8,40	16,70	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,25	
<b>ИТОГО:</b>				940	<b>49,00</b>	869,90	34,50	34,50	116,45	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1507		1591,80	50,80	59,10	225,15	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ  
*А.И. Швабеев*

№ 1



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 1-я нед. День **17.09.2023г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/116/10	20,00	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	5,00	36,10			
							1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50			
							3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	6,63	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				636	<b>40,00</b>	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50			
							0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
		2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	24,00	146,00	17,10	8,20
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,09	189,00	3,60	7,10	25,20
		напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,86	114,60	0,10	0,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				950	<b>49,00</b>	808,00	31,55	22,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1586		1511,80	56,55	52,20	198,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ Сем № 1  
Н.И. Швагина



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 1-я нед. \_\_\_\_\_ День **18.09.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2 блюдо	204	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/36/9	<b>20,03</b>	404,60				
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	103,50	16,40	19,30	41,30	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>5,20</b>	75,00	3,10	2,40	17,20
			15	Сыр "Российский"	1/15	<b>6,40</b>	54,50	0,10	8,30	0,10
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	3,50	4,50	0,00
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	4,00	0,50	24,20
<b>ИТОГО:</b>							2,20	0,40	19,80	
				550	<b>40,00</b>	846,50	29,30	35,40	102,60	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	<b>7,50</b>	10,00	0,90	0,10	1,70	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	<b>4,05</b>	85,20	1,70	2,70	13,30	
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>21,61</b>	309,50	16,50	24,20	14,30	
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>7,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80	
		гарнир	171							
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,55</b>	122,80	0,00	0,00	31,40	
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	1109,40	38,00	40,70	154,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1530		1955,90	67,30	76,10	256,60	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Шагина



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 1-я нед. \_\_\_\_\_ День 19.09.2024г.

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	30,26	784,30			
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
<b>ИТОГО:</b>				580	<b>40,00</b>	1127,20	37,60	33,00	166,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	28,10	555,40	35,70	39,10	38,40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>				930	<b>49,00</b>	969,80	46,50	46,50	111,90
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1510		2097,00	84,10	79,50	278,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
К.И. Шолова



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 20.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	27,25	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
<b>ИТОГО:</b>				687	<b>40,00</b>	625,50	29,30	19,30	83,50
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	21,95	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5	1/180	6,97	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,55	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	1095,20	35,20	37,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1667		1720,70	64,50	57,10	216,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ