



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День 18.11.2024г.

| 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 | 6,10 | 10,90 | 52,90 |
| | | 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 |
| | | 15 | Сыр "Российский" | 1/15 | 6,40 | 54,50 | 3,50 | 4,50 | 0,00 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 1/10 | 5,20 | 75,00 | 0,10 | 8,30 | 0,10 |
| | ИТОГО: | | | | 567 | 40,00 | 721,90 | 16,30 | 24,60 |
| 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 |
| | ИТОГО: | | | | 940 | 49,00 | 869,90 | 34,50 | 34,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1507 | | 1591,80 | 50,80 | 59,10 | 225,15 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сем № 1
И.И. Шелепес

ПОВАР-БРИГАДИР [Signature]

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ [Signature]



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 1-я нед. День **19.11.2024г.**

| 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 |
| | | | Икра кабачковая консервированная | 1/80 | 5,00 | 36,10 | 1,30 | 1,00 | 6,40 |
| | Закуска | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 4,80 | 103,50 | 3,10 | 2,40 | 17,20 |
| | | гор.напиток | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | 636 | 40,00 | 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 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | 950 | 49,00 | 808,00 | 31,55 | 22,80 | 113,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1586 | | 1511,80 | 56,55 | 52,20 | 198,40 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1
И.И. Шабенин

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День **20.11.2024г.**

| 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 | 20,03 | 404,60 | 16,40 | 19,30 | 41,30 | |
| | | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 4,80 | 103,50 | 3,10 | 2,40 | 17,20 | |
| | | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями) | 1/10 | 5,20 | 75,00 | 0,10 | 8,30 | 0,10 |
| | | | 15 | Сыр "Российский" | 1/15 | 6,40 | 54,50 | 3,50 | 4,50 | 0,00 |
| | хлеб бел. | | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| | ИТОГО: | | | | 550 | 40,00 | 846,50 | 29,30 | 35,40 | 102,60 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(помидоры) | 1/100 | 7,50 | 10,00 | 0,90 | 0,10 | 1,70 | |
| | 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/250 | 4,05 | 85,20 | 1,70 | 2,70 | 13,30 | |
| | | 268/331 | Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 1/100/50 | 21,61 | 309,50 | 16,50 | 24,20 | 14,30 | |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 7,44 | 336,00 | 10,60 | 11,50 | 47,80 | |
| | | 354 | Кисель из смеси сухофруктов | 1/200 | 4,55 | 122,80 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | |
| | 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 |
| | ИТОГО: | | | | 980 | 49,00 | 1109,40 | 38,00 | 40,70 | 154,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1530 | | 1955,90 | 67,30 | 76,10 | 256,60 | |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солма № 1
И.И. Шагенис

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____





Звьягина

5-11 класс

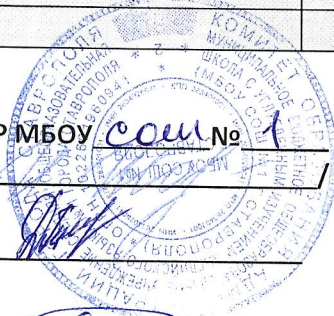
Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День **21.11.2024г.**

| 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 |
| ИТОГО: | | | | 580 | 40,00 | 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 |
| ИТОГО: | | | | 930 | 49,00 | 969,80 | 46,50 | 46,50 | 111,90 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1510 | | 2097,00 | 84,10 | 79,50 | 278,80 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
И.И. Шаян

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____





Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День **22.11.2024г.**

| 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 |
| ИТОГО: | | | | 687 | 40,00 | 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 |
| | ИТОГО: | | | | 980 | 49,00 | 1095,20 | 35,20 | 37,80 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1667 | | 1720,70 | 64,50 | 57,10 | 216,40 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ с.о.ш. № 1
И. И. Шагеев

ПОВАР-БРИГАДИР *[Signature]*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *[Signature]*

