

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

Сом № 1



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Понедельник 1 я нед. День

18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	26,65	252,60				
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40	5,70	6,80	41,70	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	1,00	0,20	19,60	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	3,95	0,50	24,20	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	4,30	1,65	21,25
			15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,50	0,10	8,30	0,10
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко)	1/150	21,50	69,50	3,50	4,50	0,00	
ИТОГО:				685	104,00	780,90	19,15	22,55	121,55	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	6,20	12,00	0,60	0,00	2,10	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,81	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	48,40	314,90	16,50	24,20	14,30	
	гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	217,80	6,90	7,30	25,20	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
	ИТОГО:				1039	104,00	1078,20	38,45	39,65	138,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1724		1859,10	57,60	62,20	260,20	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ *Ссем* № 1



1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед _____ День 20.12.2023г.

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%	1/197/8/32	45,48	165,40			
							4,60	7,70	23,20
	напиток	350	Кисель из плодов или ягод свежих(свежемороженных)	1/200	8,67	110,20	0,10	0,00	26,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
			Биоюгurt фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50
ИТОГО:				665	104,00	725,20	17,45	21,15	102,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	6,20	12,00	0,60	0,00	2,10
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	6,75	85,20	1,70	2,70	13,30
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	48,46	309,50	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо								
	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	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:				1080	104,00	1135,50	38,25	41,15	157,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1745		1860,70	55,70	62,30	259,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ *Свет* № 1



1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День 21.12.2023г.

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	1/200/80	46,39	732,00	29,20	27,60	91,60
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	10,26	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				755	104,00	1310,90	44,55	45,65	176,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	8,05	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8,55	83,20	2,00	6,10	7,00
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/90/270	55,25	454,00	25,40	14,80	54,70
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1010	104,00	936,00	36,85	23,65	142,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1765		2246,90	81,40	69,30	318,90

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Мещеряков



1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. 2 * День 22.12.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	8,05	6,00	0,60	0,00	1,00
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	1/90/270	54,60	320,60	20,60	16,50	23,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5,00	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				812	104,00	766,50	30,55	27,55	96,05
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	6,20	12,00	0,60	0,00	2,10
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	6,73	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/5	45,22	202,60	11,60	13,50	13,80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,70	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	5,80	88,20	0,70	0,30	20,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:				1035	104,00	928,70	29,65	30,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1847		1695,20	60,20	58,50	235,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

