

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День 25.09.2023г.

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	18,13	212,40			
							6,80	10,10	25,60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	1,00	0,20	19,60
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	4,30	1,65	21,25
			14 Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	0,10	8,30	0,10
фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	3,50	4,50	0,00
							0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				685	<b>82,50</b>	740,70	20,25	25,85	105,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60			
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	0,60	0,10	1,50
		278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	34,00	268,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо						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			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,00	0,00	19,40
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	4,30	1,65	21,25
							0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>82,50</b>	1097,40	35,85	32,85	155,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1795		1838,10	56,10	58,70	261,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Мясен



1-4 класс

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60			
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	37,50	201,60	0,60	0,10	1,50
		гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	12,93	202,00	12,10	16,20
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	4,80	111,10	2,50	15,70	0,50
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,20	0,20	27,10
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50	4,30	1,65	21,25
							0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				767	<b>82,50</b>	839,70	24,25	34,95
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00	0,70	0,10	2,20
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
		239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	36,91	244,00	13,20	12,90	18,80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,90	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	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1080	<b>82,50</b>	975,40	29,65	32,85	141,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1847		1815,10	53,90	67,80	243,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

№

1-4 класс

Школа

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

27.09.2023г.

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	30,86	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	5,20	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>82,50</b>	999,90	42,95	41,35	146,15
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60			
							0,60	0,10	1,50
	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	35,19	217,50			
							14,10	18,40	15,70
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	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	17,50	69,50				
						0,60	0,60	14,70	
<b>ИТОГО:</b>				1039	<b>82,50</b>	1012,10	36,25	34,15	147,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1754		2012,00	79,20	75,50	293,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ № 1



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

День

28.09.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50	
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	36,99	241,70				
	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									
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	10,60	11,50	47,80	
	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	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	17,50	69,50				
						0,60	0,60	14,70		
<b>ИТОГО:</b>				862	<b>82,50</b>	1027,20	34,65	41,05	136,95	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00	0,70	0,10	2,20	
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30	
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	40,92	224,00	11,60	13,50	13,80	
	2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	3,60	7,10	25,20	
	гарнир									
	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	17,50	69,50					
						0,60	0,60	14,70		
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>82,50</b>	932,60	27,25	28,75	134,45	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1972		1959,80	61,90	69,80	271,40	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №1



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Пятница 2-я нед.

День

29.09.2023г.

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	1/200/780	43,53	388,60			
							17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,60	113,40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	2,90	1,90	20,90
	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	5,20	75,00			
							0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	17,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				762	<b>82,50</b>	946,90	33,05	34,75	121,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60			
							0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	6,79	115,00			
							5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	34,79	343,90			
							16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,85	325,00	11,46	8,12	51,50
	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)	1/150	17,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1039	<b>82,50</b>	1186,30	43,01	39,97	157,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1801		2133,20	76,06	74,72	278,50

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

