

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1

Т.И. Звягина



1-4 класс

Школа: \_\_\_\_\_ Отд./корп: \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День 27.11.2023г.

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
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./в иног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	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
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	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>				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	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	3,00	4,20	10,20
		278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	34,00	268,00	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	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 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>	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**  
 И.О. ДИРЕКТОР МБОУ С.О.И. № 1  
И.И. Звягина / И.И.

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День **28.11.2023г.**

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
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	37,50	201,60	12,10	16,20	13,40
	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	12,93	202,00	2,50	15,70	0,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	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>				767	<b>82,50</b>	839,70	24,25	34,95	102,65
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
	2 блюдо	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 СОШ № 1  
Т.И. Звягина

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День **29.11.2023**

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	
			Биоюгурт 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.

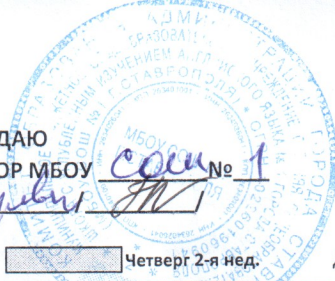
ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
 № ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
 И.И. Звягина



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. \_\_\_\_\_ День 30.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	4,50	6,00	0,60	0,00	1,00
		295/331	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	36,99	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
		гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	0,40	0,00
	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
	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>	1023,60	34,60	40,95	136,40
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	4,90	12,00	0,60	0,00	2,10
		1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00
	2 блюдо	274/331	Зразы рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/70	40,92	224,00	11,60	13,50	13,80
		гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	3,60	7,10
	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>	861,10	26,50	28,00	119,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1972		1884,70	61,10	68,95	256,00

ИП Звягина Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

№ ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1

Т.К. Звягина / М

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День 01.12.2023г.

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	1/200/7/80	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	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	4,50	6,00			
							0,60	0,00	1,00
	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>	1113,20	42,30	39,30	141,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1801		2060,10	75,35	74,05	263,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

