

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Шагенов*



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День 02.10.2023

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%	1/200/10	18,13	252,60	5,70	6,80	41,70	
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,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)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				685	<b>82,50</b>	780,90	19,15	22,55	121,55	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00	0,70	0,10	2,20	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	34,79	314,90	16,50	24,20	14,30	
	гарнир	309	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	2,59	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>	1080,20	38,55	39,75	138,75	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1724		1861,10	57,70	62,30	260,30	

ИП Звягина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Шляпкина*



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

10.10.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/135/13	37,13	285,80	13,80	24,50	2,60	
			Икра кабачковая консервированная	1/80	12,80	36,10	1,30	1,00	6,40	
	закуска	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,60	103,50	3,10	2,40	17,20	
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
	хлеб чёрн.	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
<b>ИТОГО:</b>				668	<b>82,50</b>	815,80	27,15	38,95	86,45	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50	
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30	
		227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	35,32	131,40	15,30	8,20	0,90	
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,55	189,00	3,60	7,10	25,20	
	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)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
	<b>ИТОГО:</b>				1049	<b>82,50</b>	835,60	30,85	23,45	120,85
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1717		1651,40	58,00	62,40	207,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*Н.И. Шадеева*

№ 1



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 1-я нед. \_\_\_\_\_ День 04.10.2023г.

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	32,48	165,40	4,60	7,70	23,20
	напиток	350	Кисель из плодов или ягод свежих(свежемороженных)	1/200	4,55	110,20	0,10	0,00	26,90
	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>				665	<b>82,50</b>	725,20	17,45	21,15	102,15
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00	0,70	0,10	2,20
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	35,54	309,50	16,50	24,20	14,30
	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)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				1080	<b>82,50</b>	1137,50	38,35	41,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1745		1862,70	55,80	62,40	259,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

Звягина  
Надежда  
Ильинична

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

*Звягина*

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Шляхенко*



№ 1

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 1-я нед. День 05.10.2023г.

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	41,96	732,00	29,20	27,60	91,60
	гор.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
		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
ИТОГО:				755	82,50	1310,90	44,55	45,65	176,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	4,50	9,60	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	5,55	83,20	2,00	6,10	7,00
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/90/270	44,88	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	2,59	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
ИТОГО:				1010	82,50	939,60	36,85	23,75	142,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1765		2250,50	81,40	69,40	319,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорокина*

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
Н.И. Шаян



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 06.10.2023г.

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	289	Рагу из птицы	1/90/270	47,43	320,60	20,60	16,50	23,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	0,40	0,00	11,70
	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)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				812	<b>82,50</b>	770,10	30,55	27,65	96,55
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	4,90	14,00	0,70	0,10	2,20
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	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	36,89	202,60	11,60	13,50	13,80
	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)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				1035	<b>82,50</b>	930,70	29,75	31,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1847		1700,80	60,30	58,70	236,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Ильнична