



*Звягина*

**5-11 класс**

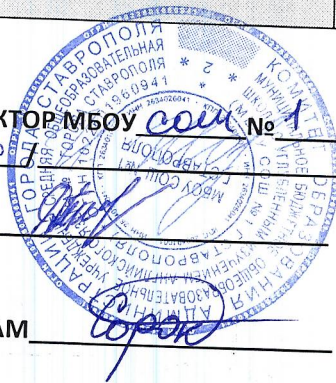
Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День **20.01.2025г.**

| 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 | <b>22,35</b> | 334,00       |        |       |          |
|                       | гор.напиток   | 377    | Чай с лимоном*   | 1/200/15/7  | <b>2,48</b>  | 49,50        | 6,10   | 10,90 | 52,90    |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный   | 1/50        | <b>1,89</b>  | 116,90       | 0,40   | 0,00  | 11,70    |
|                       | хлеб чёрн.    |        | Хлеб Ржаной  | 1/30        | <b>1,68</b>  | 92,00        | 4,00   | 0,50  | 24,20    |
|                       |               | 15     | Сыр "Российский"   | 1/15        | <b>6,40</b>  | 54,50        | 2,20   | 0,40  | 19,80    |
|                       |               | 14     | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%   | 1/10        | <b>5,20</b>  | 75,00        | 3,50   | 4,50  | 0,00     |
|                       |               |        |  |             |              |              | 0,10   | 8,30  | 0,10     |
| <b>ИТОГО:</b>         |               |        |  | 567         | <b>40,00</b> | 721,90       | 16,30  | 24,60 | 108,70   |
| Обед                  | закуска       | 70     | Овощи натуральные соленые(помидоры)  | 1/100       | <b>6,50</b>  | 15,00        | 0,90   | 0,10  | 2,80     |
|                       | 1 блюдо       | 102    | Суп картофельный с бобовыми  | 1/250       | <b>4,80</b>  | 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    | <b>23,82</b> | 241,70       | 14,10  | 18,40 | 15,70    |
|                       | гарнир        | 202    | Макаронные изделия отварные  | 1/180       | <b>5,23</b>  | 154,20       | 5,60   | 8,40  | 16,70    |
|                       | напиток       | 349    | Компот из смеси сухофруктов  | 1/200       | <b>4,80</b>  | 77,40        | 0,00   | 0,00  | 19,40    |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный   | 1/50        | <b>1,89</b>  | 116,90       | 4,00   | 0,50  | 24,20    |
|                       | хлеб черн.    |        | Хлеб Ржаной  | 1/50        | <b>1,96</b>  | 129,00       | 4,30   | 1,70  | 21,25    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |        |  |             | 940          | <b>49,00</b> | 874,90 | 34,50 | 34,50    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |               |        |  | 1507        |              | 1596,80      | 50,80  | 59,10 | 226,25   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1  
*И.И. Шайенко*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_





*Зубы!*

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_

Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 1-я нед. День **21.01.2025г.**

| 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 | <b>20,00</b> | 285,80       |        |       |          |
|                       |               |        |   |          |              |              | 13,80  | 24,50 | 2,60     |
|                       | Закуска       |        | Икра кабачковая консервированная                                | 1/80     | <b>5,00</b>  | 36,10        |        |       |          |
|                       | гор.напиток   | 379    | Кофейный напиток с молоком                                      | 1/200    | <b>4,80</b>  | 103,50       | 1,30   | 1,00  | 6,40     |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50     | <b>1,89</b>  | 116,90       | 3,10   | 2,40  | 17,20    |
|                       | хлеб чёрн.    |        | Хлеб Ржаной   | 1/30     | <b>1,68</b>  | 92,00        | 4,00   | 0,50  | 24,20    |
|                       | Фрукта        |        | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)                       | 1/150    | <b>6,63</b>  | 69,50        | 2,20   | 0,40  | 19,80    |
| <b>ИТОГО:</b>         |               |        |   | 636      | <b>40,00</b> | 703,80       | 25,00  | 29,40 | 84,90    |
| Обед                  | закуска       | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)                               | 1/100    | <b>7,00</b>  | 10,20        | 0,80   | 0,20  | 1,50     |
|                       | 1 блюдо       | 81     | Борщ со сметаной  | 1/250/10 | <b>4,50</b>  | 102,00       | 1,80   | 5,00  | 12,30    |
|                       | 2 блюдо       | 227    | Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/10 | <b>23,70</b> | 146,00       | 17,10  | 8,20  | 0,90     |
|                       | гарнир        | 310    | Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%      | 1/180    | <b>5,09</b>  | 189,00       | 3,60   | 7,10  | 25,20    |
|                       | напиток       | 342    | Компот из свежих яблок  | 1/200    | <b>4,86</b>  | 114,60       | 0,10   | 0,10  | 27,90    |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50     | <b>1,89</b>  | 116,90       | 3,95   | 0,50  | 24,20    |
|                       | хлеб черн.    |        | Хлеб Ржаной   | 1/50     | <b>1,96</b>  | 129,00       | 4,30   | 1,70  | 21,30    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |        |   |          | 950          | <b>49,00</b> | 808,00 | 31,65 | 22,80    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |               |        |   | 1586     |              | 1511,80      | 56,65  | 52,20 | 198,20   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1  
*И.И. Масенд*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_





**5-11 класс**

| Школа                 |               | Отд./корп |  | Среда 1-я нед. |       | День         |         | 22.01.2025г. |          |
|-----------------------|---------------|-----------|--|----------------|-------|--------------|---------|--------------|----------|
| 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       |         |              |          |
|                       |               | 379       | Кофейный напиток с молоком   | 1/200          | 4,80  | 103,50       | 16,40   | 19,30        | 41,30    |
|                       | напиток       | 14        | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)                     | 1/10           | 5,20  | 75,00        | 3,10    | 2,40         | 17,20    |
|                       |               | 15        | Сыр "Российский"   | 1/15           | 6,40  | 54,50        | 0,10    | 8,30         | 0,10     |
|                       |               | хлеб бел. |  | Хлеб Пшеничный | 1/50  | 1,89         | 116,90  | 3,50         | 4,50     |
|                       | хлеб черн.    |           | Хлеб Ржаной  | 1/30           | 1,68  | 92,00        | 4,00    | 0,50         | 24,20    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |           |  |                | 550   | <b>40,00</b> | 846,50  | 29,30        | 35,40    |
| Обед                  | закуска       | 70        | Овощи натуральные соленные(помидоры)                               | 1/100          | 6,50  | 15,00        | 0,90    | 0,10         | 2,80     |
|                       | 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       | 22,61 | 309,50       | 16,50   | 24,20        | 14,30    |
|                       | 2 блюдо       | 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    |
|                       | гарнир        |           | Хлеб Пшеничный   | 1/50           | 1,89  | 116,90       | 4,00    | 0,50         | 24,20    |
|                       | напиток       |           | Хлеб Ржаной  | 1/50           | 1,96  | 129,00       | 4,30    | 1,70         | 21,30    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |           |  |                | 980   | <b>49,00</b> | 1114,40 | 38,00        | 40,70    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |               |           |  | 1530           |       | 1960,90      | 67,30   | 76,10        | 257,70   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1  
И.И. Машенко

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_





1 7/26/1

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

23.01.2025г.

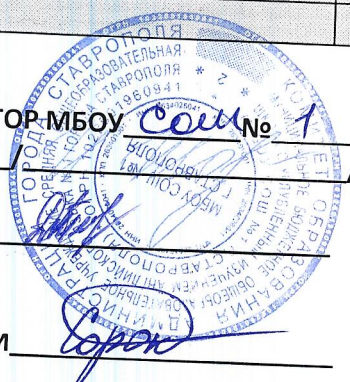
| Прием пищи     | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г     | Цена          | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------|-------------|--------|---|--------------|---------------|------------------|-------|-------|----------|
| Завтрак        | гор.блюдо   | 224    | Запеканка 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           | 28,50 | 29,60 | 98,10    |
|                | хлеб бел.   |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50         | 1,89          | 116,90           | 2,90  | 2,50  | 24,80    |
|                | хлеб чёрн.  |        | Хлеб Ржаной   | 1/30         | 1,68          | 92,00            | 4,00  | 0,50  | 24,20    |
| ИТОГО:         |             |        |   |              |               |                  | 2,20  | 0,40  | 19,80    |
| Обед           | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)                     | 580<br>1/100 | 40,00<br>7,00 | 1127,20<br>10,20 | 37,60 | 33,00 | 166,90   |
|                | 1 блюдо     | 88     | Щи из свежей капусты                                  | 1/250        | 5,55          | 80,60            | 0,80  | 0,20  | 1,50     |
|                | 2 блюдо     | 291    | Плов из птицы   | 1/100/280    | 27,80         | 555,40           | 1,80  | 5,00  | 6,90     |
|                | напиток     | 349    | Компот из смеси сухофруктов                           | 1/200        | 4,80          | 77,40            | 35,70 | 39,10 | 38,40    |
|                | хлеб бел.   |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50         | 1,89          | 116,90           | 0,00  | 0,00  | 19,40    |
|                | хлеб черн.  |        | Хлеб Ржаной   | 1/50         | 1,96          | 129,00           | 4,00  | 0,50  | 24,20    |
|                | ИТОГО:      |        |   |              |               |                  |       | 4,30  | 1,70     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |             |        |   | 930          | 49,00         | 969,50           | 46,60 | 46,50 | 111,70   |
|                |             |        |   | 1510         |               | 2096,70          | 84,20 | 79,50 | 278,60   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Саша № 1

И.И. Шакин

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





*Звятина*

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День **24.01.2025г.**

| Прием пищи            | Раздел        | № рец. | Блюдо   | Выход, г   | Цена         | Калорийность | Белки   | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|---------------|--------|---|------------|--------------|--------------|---------|-------|----------|
| Завтрак               | закуска       | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)                       | 1/100      | <b>7,00</b>  | 10,20        |         |       |          |
|                       | 2 блюдо       | 289    | Рагу из мяса птицы                                      | 1/100/300  | <b>26,95</b> | 356,60       | 0,80    | 0,20  | 1,50     |
|                       | гор.напиток   | 377    | Чай с лимоном*  | 1/200/15/7 | <b>2,48</b>  | 49,50        | 22,00   | 18,20 | 26,10    |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50       | <b>1,89</b>  | 116,90       | 0,40    | 0,00  | 11,70    |
|                       | хлеб чёрн.    |        | Хлеб Ржаной   | 1/30       | <b>1,68</b>  | 92,00        | 4,00    | 0,50  | 24,20    |
| <b>ИТОГО:</b>         |               |        |   | 687        | <b>40,00</b> | 625,20       | 29,40   | 19,30 | 83,30    |
| Обед                  | закуска       | 70     | Овощи натуральные соленые(помидоры)                     | 1/100      | <b>6,50</b>  | 15,00        |         |       |          |
|                       | 1 блюдо       | 112    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                | 1/250      | <b>4,18</b>  | 119,10       | 0,90    | 0,10  | 2,80     |
|                       | 2 блюдо       | 279    | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом   | 1/100/50   | <b>22,95</b> | 425,80       | 4,00    | 2,90  | 20,10    |
|                       | гарнир        | 312    | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5 | 1/180      | <b>6,97</b>  | 191,40       | 17,40   | 20,80 | 18,50    |
|                       | напиток       | 388    | Напиток из плодов шиповника                             | 1/200      | <b>4,55</b>  | 103,00       | 3,90    | 11,50 | 22,70    |
|                       | хлеб бел.     |        | Хлеб Пшеничный  | 1/50       | <b>1,89</b>  | 116,90       | 0,70    | 0,30  | 24,40    |
|                       | хлеб черн.    |        | Хлеб Ржаной   | 1/50       | <b>1,96</b>  | 129,00       | 4,00    | 0,50  | 24,20    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |        |   |            | 980          | <b>49,00</b> | 1100,20 | 35,20 | 37,80    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |               |        |   | 1667       |              | 1725,40      | 64,60   | 57,10 | 217,30   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 1

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_

