



№ 1
Ильнична

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День **22.01.2024г.**

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%	1/220/10	20,65	334,00			
	гор.напиток		Чай с лимоном*	1/200/7	2,48	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
		15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
	ИТОГО:				562	40,00	758,90	18,35	25,85
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	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%	1/100/10	22,40	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	6,23	154,20	5,60	8,40	16,70
	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
	ИТОГО:				940	49,00	876,20	34,45	34,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1502		1635,10	52,80	60,40	228,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ № 1

М.И. Шайегов

5-11 класс

Школа _____ Отд./Корп. _____ Вторник 1-я нед. День **23.01.2024г.**

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	25,43	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	4,50	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
	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
ИТОГО:				528	40,00	671,30	26,45	30,05	71,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	3,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	25,12	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	126	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,55	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
	ИТОГО:				959	49,00	781,60	32,35	22,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1487		1452,90	58,80	52,90	178,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И. _____

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____





УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ Севк № 1

И.И. Швабко

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День **24.01.2024г.**

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%	1/200/9/33	24,73	404,60	16,40	19,30	41,30
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
	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
ИТОГО:				552	40,00	802,90	24,75	29,75	106,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	19,19	254,30	11,90	16,10	14,20
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	4,55	119,20	0,10	0,10	25,10
	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
	ИТОГО:				980	49,00	1056,90	33,45	32,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1532		1859,80	58,20	62,50	255,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

№1
И.И. Шаталов

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День **25.01.2024г.**

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	28,56	784,30			
							28,50	29,60	98,10
	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
ИТОГО:				600	40,00	1164,20	39,65	34,25	168,35
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	28,68	555,40	35,70	39,10	38,40
	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	
ИТОГО:				930	49,00	969,30	46,65	46,35	111,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		2133,50	86,30	80,60	280,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И. _____

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____





УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1
М.В. Шадеева

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День **26.01.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	25,88	356,60	22,00	18,20	26,10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,15	103,00	0,70	0,30	24,40
		хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	ИТОГО:				700	40,00	715,50	31,85	20,75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	1/250	4,18	117,00	3,90	2,80	19,00
	2 блюдо	278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	23,53	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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
	ИТОГО:				980	49,00	1060,60	33,65	31,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1680		1776,10	65,50	52,20	231,90

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ