

УТВЕРЖДАЮ
Надежда
ИП ЗВЯГИНА Н.И.



Звьягина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 2-я нед. День **24.02.2025г.**

| 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% и сахаром | 1/220/10/10 | 20,03 | 348,30 | 9,90 | 14,70 | 44,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| | | 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 |
| | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 4,80 | 103,50 | 3,10 | 2,40 | 17,20 |
| ИТОГО: | | | | 545 | 40,00 | 790,20 | 22,80 | 30,80 | 105,30 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 1/100 | 7,00 | 10,20 | 0,80 | 0,20 | 1,50 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 1/250/10 | 4,69 | 91,00 | 3,00 | 4,20 | 10,20 |
| | 2 блюдо | 274 | Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/5 | 21,16 | 202,60 | 11,60 | 13,50 | 13,80 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 7,44 | 336,00 | 10,60 | 11,50 | 47,80 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 4,86 | 114,60 | 0,10 | 0,10 | 27,90 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,70 | 21,30 |
| | ИТОГО: | | | | 945 | 49,00 | 1000,30 | 34,40 | 31,70 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1490 | | 1790,50 | 57,20 | 62,50 | 252,00 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *Сем. № 1*
У.И. Маслова

ПОВАР-БРИГАДИР *[Signature]*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *[Signature]*





Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ **Вторник 2-я нед.** День **25.02.2025г.**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|------------|---------|--|--------------------------|--------------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 1/100 | 7,00 | 10,20 | 0,80 | 0,20 | 1,50 |
| | | 237 | Зразы рыбные рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/8 | 17,96 | 252,50 | 10,40 | 16,50 | 15,50 |
| | 2 блюдо | 128 | Картофельное пюре | 1/180 | 6,67 | 141,00 | 3,10 | 5,40 | 20,30 |
| | гарнир | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 4,80 | 103,50 | 3,10 | 2,40 | 17,20 |
| | напиток | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | 668 | 40,00 | 716,10 | 23,60 | 25,40 | 98,50 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(помидоры) | 1/100 | 6,50 | 15,00 | 0,90 | 0,10 | 2,80 |
| | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 5,16 | 122,40 | 2,30 | 5,30 |
| | 2 блюдо | 280 | Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе | 1/100/50 | 21,65 | 254,30 | 11,90 | 16,10 | 14,20 |
| | гарнир | 305 | Рис припущенный | 1/180 | 7,04 | 212,30 | 4,30 | 5,10 | 39,20 |
| | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 4,80 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 19,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,70 | 21,30 |
| ИТОГО: | | | | 980 | 49,00 | 927,30 | 27,70 | 28,80 | 137,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1648 | | 1643,40 | 51,30 | 54,20 | 236,00 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1

И.И. Масенко

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____





Звьягина

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

26.02.2025г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|---------------|--------|--|----------|--------------|--------------|---------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 222 | Пудинг из творога (запеченый) со сгущенным молоком | 1/220/80 | 25,06 | 416,30 | 27,30 | 25,40 | 69,30 |
| | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 6,17 | 134,00 | 2,90 | 2,50 | 24,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 1/10 | 5,20 | 75,00 | 0,10 | 8,30 | 0,10 |
| ИТОГО: | | | | 590 | 40,00 | 834,20 | 36,50 | 37,10 | 138,20 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 1/100 | 7,00 | 10,20 | 0,80 | 0,20 | 1,50 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 4,50 | 140,70 | 5,60 | 5,40 | 17,50 |
| | 2 блюдо | 290 | Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном | 1/100/50 | 23,56 | 429,80 | 26,60 | 32,10 | 4,20 |
| | гарнир | 202 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 5,23 | 176,80 | 7,50 | 0,90 | 36,80 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 4,86 | 114,60 | 0,10 | 0,10 | 27,90 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,70 | 21,30 |
| | ИТОГО: | | | | 980 | 49,00 | 1118,00 | 48,90 | 40,90 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1570 | | 1952,20 | 85,40 | 78,00 | 271,60 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1

И.И. Шаевич

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 2-я нед. День **27.02.2025г.**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|---------------|--------|--|------------|--------------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 1/100 | 7,00 | 10,20 | 0,80 | 0,20 | 1,50 |
| | | 295 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/10 | 19,51 | 241,70 | 14,10 | 18,40 | 15,70 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 7,44 | 336,00 | 10,60 | 11,50 | 47,80 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном* | 1/200/15/7 | 2,48 | 49,50 | 0,40 | 0,00 | 11,70 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| | ИТОГО: | | | | 677 | 40,00 | 846,30 | 32,10 | 31,00 |
| Обед | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(помидоры) | 1/100 | 6,50 | 15,00 | 0,90 | 0,10 | 2,80 |
| | | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/10 | 4,50 | 102,00 | 1,80 | 5,00 | 12,30 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба минтай, тушеная в томате с овощами | 1/100/50 | 24,51 | 210,00 | 19,50 | 9,90 | 7,60 |
| | гарнир | 310 | Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 5,09 | 189,00 | 3,60 | 7,10 | 25,20 |
| | напиток | 352 | Кисель из свежих яблок | 1/200 | 4,55 | 119,20 | 0,10 | 0,10 | 25,10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,70 | 21,30 |
| ИТОГО: | | | | 990 | 49,00 | 881,10 | 34,20 | 24,40 | 118,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1667 | | 1727,40 | 66,30 | 55,40 | 239,20 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 1
И.И. Шадрин

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Солн





Звятина

5-11 класс

Школа: _____ Отд./корп: _____ Пятница 2-я нед. День: **28.02.2025г.**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|-------------|---|--|-------------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 208 | Лапшевник с творогом маслом сливочным "крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным | 1/220/8/80 | 25,00 | 388,60 | | | |
| | | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 4,80 | 142,20 | 17,70 | 17,30 | 40,30 |
| | гор.напиток | | | | | | 3,30 | 2,40 | 26,70 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/30 | 1,68 | 92,00 | 2,20 | 0,40 | 19,80 |
| Фрукта | | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт) | 1/150 | 6,63 | 69,50 | | | | |
| | | | | | | 0,60 | 0,60 | 14,70 | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | |
| Обед | | | | 738 | 40,00 | 809,20 | 27,80 | 21,20 | 125,70 |
| | закуска | 70 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 1/100 | 7,00 | 10,20 | 0,80 | 0,20 | 1,50 |
| | 1 блюдо | 118 | Суп картофельный с клёцками | 1/250 | 4,49 | 115,00 | 5,60 | 4,80 | 10,20 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 1/100/50 | 23,88 | 425,80 | 17,40 | 20,80 | 18,50 |
| | гарнир | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 5,23 | 325,00 | 11,50 | 8,10 | 51,50 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 4,55 | 103,00 | 0,70 | 0,30 | 24,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 4,00 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,70 | 21,30 |
| ИТОГО: | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 980 | 49,00 | 1224,90 | 44,30 | 36,40 | 151,60 |
| | | | | 1718 | | 2034,10 | 72,10 | 57,60 | 277,30 |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сели № 1
И.И. Шибанов

ПОВАР-БРИГАДИР Звятина

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Звятина

