

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОСН № 1  
И.И. Ильичина



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День **25.12.2023г.**

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%	1/220/10	<b>19,15</b>	348,30	9,90	14,70	44,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
		15	Сыр "Российский"	1/15	<b>6,40</b>	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/7	<b>2,48</b>	49,50	0,40	0,00	11,70
	<b>ИТОГО:</b>				562	<b>38,50</b>	773,20	22,15	29,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	<b>5,99</b>	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	297	Фрикадельки из филе кур	1/100	<b>16,05</b>	183,80	16,90	9,10	8,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>10,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	<b>4,55</b>	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
	<b>ИТОГО:</b>				940	<b>47,00</b>	981,30	39,75	27,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1502		1754,50	61,90	56,80	243,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Мухоморова*

№ 1



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День 26.12.2023г.

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	
		237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	20,76	252,50	10,40	16,50	15,50	
	2 блюдо	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	3,97	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3,80	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	
	<b>ИТОГО:</b>				688	<b>38,50</b>	760,50	22,85	24,35	110,05
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10	
		1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	20,17	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	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	103,00	0,70	0,30	24,40	
	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	
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>47,00</b>	954,20	28,35	29,15	142,75	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1668		1714,70	51,20	53,50	252,80	

ИП ЗВЯГИНА Н.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День 27.12.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	21,86	334,00			
							6,10	10,90	52,90
	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%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
<b>ИТОГО:</b>				540	<b>38,50</b>	788,90	17,35	23,85	123,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	22,45	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	350	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
	<b>ИТОГО:</b>				980	<b>47,00</b>	1117,80	48,95	40,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1520		1906,70	66,30	64,60	256,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И. И. Чалысова



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. День 28.12.2023г.

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	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	15,14	241,70	14,10	18,40	15,70
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,59	336,00	10,60	11,50	47,80
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10
	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.								
<b>ИТОГО:</b>				690	<b>38,50</b>	944,70	34,05	32,35	137,75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
		229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	21,21	210,00	19,50	9,90	7,60
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	350	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
<b>ИТОГО:</b>				1040	<b>47,00</b>	834,40	33,65	22,75	113,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1730		1779,10	67,70	55,10	251,60

ИП ЗВЯГИНА И.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** *ОСМ* **№ 1**  
*И.И. Мачнев*



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. \_\_\_\_\_ День **29.12.2023г.**

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	1/220/80	<b>28,43</b>	784,30			
							28,50	29,60	98,10
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	142,20	3,30	2,40	26,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				600	<b>38,50</b>	1172,40	40,05	34,15	170,25
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клёцками	1/250	<b>4,79</b>	115,00	5,60	4,80	10,20
		278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>22,21</b>	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	<b>5,23</b>	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40
			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
			Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>47,00</b>	1050,90	39,65	28,75	132,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1580		2223,30	79,70	62,90	302,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

