



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Звятина Надежда Ильинична № 1

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День 11.09.2023г.

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	101,25
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,50	0,70	0,20	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>	981,80	39,55	27,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1502		1755,00	61,70	56,90	243,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

№ 1

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День 12.09.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	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
	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
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	<b>ИТОГО:</b>				688	38,50	761,00	22,65	24,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	10,00	0,90	0,10	1,70
		1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30
	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
	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
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				980	47,00	947,90	28,35	29,05	141,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1668		1708,90	51,00	53,50	251,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*Сози* № 1

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День **13.09.2023г.**

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	<b>21,86</b>	334,00			
							6,10	10,90	52,90
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	<b>6,17</b>	134,00	2,90	2,50	24,80
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	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	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	<b>4,80</b>	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	<b>22,45</b>	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	<b>5,23</b>	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	350	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>				980	<b>47,00</b>	1118,30	48,75	40,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1520		1907,20	66,10	64,70	256,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. День **14.09.2023г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,50	0,70	0,20	1,70
		295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	<b>15,14</b>	241,70			
	2 блюдо						14,10	18,40	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>8,59</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	111,10	0,20	0,20	27,10
	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>				690	<b>38,50</b>	945,20	33,85	32,45	137,75
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	<b>5,50</b>	10,00	0,90	0,10	1,70
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	<b>4,50</b>	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	<b>21,21</b>	210,00	19,50	9,90	7,60
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	<b>5,97</b>	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	350	Кисель из свежих яблок	1/200	<b>4,55</b>	119,20	0,10	0,10	25,10
	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>				1040	<b>47,00</b>	828,10	33,65	22,65	112,45
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1730		1773,30	67,50	55,10	250,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
*(подпись)*



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День **15.09.2023г.**

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	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клёцками	1/250	<b>4,79</b>	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	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 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>				980	<b>47,00</b>	1051,40	39,45	28,85	132,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1580		2223,80	79,50	63,00	302,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

