



№ 1
М.И. Мухомов

5-11 класс (для детей участников СВО)

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	19,79	212,40	6,80	10,10	25,60
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	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%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				695	88,66	740,70	20,25	25,85	105,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	35,46	301,60	12,80	14,30	16,80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	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
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1172	88,66	1133,40	35,35	32,85	156,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1867		1874,10	55,60	58,70	261,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.
 Звягина Надежда Ильинична
 ПОВАР-БРИГАДИР
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

№ 1

5-11 класс (для детей участников СВО)

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	12,00	0,10	0,10	1,90
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	38,96	222,40	12,10	16,20	13,40
		гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	12,93	202,00	2,50	15,70
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	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
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
		ИТОГО:			838	88,66	862,90	23,75	34,95
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	36,77	244,00	13,20	12,90	18,80
		гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,90	217,80	3,90	11,50
	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
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:			1179	88,66	999,80	29,05	32,85	140,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2017		1862,70	52,80	67,80	243,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





5-11 класс (для детей участников СВО)

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	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/220/80	37,02	555,10	27,30	25,40	69,30	
	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%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
			Биоюгурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50	
ИТОГО:				735	88,66	1138,70	42,95	41,35	146,15	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	12,00	0,10	0,10	1,90	
	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	35,59	241,70	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,50	246,60	6,90	7,30	25,20	
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	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	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70	
	ИТОГО:				1089	88,66	1067,50	35,75	34,15	147,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1824		2206,20	78,70	75,50	293,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.
 ПОВАР-БРИГАДИР
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



№ 1
(Signature)

5-11 класс (для детей участников СВО)

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	4,70	12,00	0,10	0,10	1,90
		295/331	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/100/60	37,45	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	гор.напитк	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				942	88,66	1029,60	34,15	41,05	137,35
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	14,00	0,70	0,10	2,20
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	274/331	Зразы рубленные из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	34,65	224,00	11,60	13,50	13,80
		гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,88	189,00	3,60	7,10
	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
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1190	88,66	932,60	27,25	28,75	134,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2132		1962,20	61,40	69,80	271,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.
 ПОВАР-БРИГАДИР
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ