



Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 2-я нед. День **14.03.2025г.**

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	40,20	388,60			
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	142,20	17,70	17,30	40,30
	гор.напиток						3,30	2,40	26,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
Фрукта			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
ИТОГО:									
Обед				738	70,00	809,20	27,80	21,20	125,70
	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клецками	1/250	8,86	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	57,39	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,28	325,00	11,50	8,10	51,50
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,17	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:									
ОГО ЗА ДЕНЬ:				980	98,00	1224,90	44,30	36,40	151,60
				1718		2034,10	72,10	57,60	277,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *Сочи* № *1*
И.И. Швабел

ПОВАР-БРИГАДИР *[Signature]*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *[Signature]*



Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День 17.03.2025г.

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% и сахаром	1/220/10/10	36,40	334,00			
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	6,10	10,90	52,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	0,40	0,00	11,70
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	4,00	0,50	24,20
		15	Сыр "Российский"	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
				1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10
ИТОГО:				567	70,00	721,90	16,30	24,60	108,70
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соолёные(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,70	140,70			
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	58,56	241,70	5,60	5,40	17,50
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11,44	154,20	14,10	18,40	15,70
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,00	77,40	5,60	8,40	16,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	0,00	0,00	19,40
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	116,90	4,00	0,50	24,20
				1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,25
ИТОГО:				940	98,00	874,90	34,50	34,50	117,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1507		1596,80	50,80	59,10	226,25

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *с.м. № 1*
И. В. Шагенов

ПОВАР-БРИГАДИР *[Signature]*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *[Signature]*



Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 1-я нед. День **18.03.2025г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/116/10	27,90	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	12,30	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				636	70,00	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	10,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	49,80	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17,40	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	5,00	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:				950	98,00	808,00	31,65	22,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1511,80	56,65	52,20	198,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *СОСН* № *1*
И.И. Шенд

ПОВАР-БРИГАДИР *Шенд*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорок*



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День **19.03.2025г.**

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%	1/200/36/9	34,20	404,60	16,40	19,30	41,30	
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10
			15	Сыр "Российский"	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
	ИТОГО:				550	70,00	846,50	29,30	35,40	102,60
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	8,10	85,20	1,70	2,70	13,30	
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	56,70	309,50	16,50	24,20	14,30	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13,20	336,00	10,60	11,50	47,80	
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	5,70	122,80	0,00	0,00	31,40	
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:				980	98,00	1114,40	38,00	40,70	155,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		1960,90	67,30	76,10	257,70	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ _____ № _____
И.И. Швецова

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



Звятичнина

5-11 класс

Школа				Отд./корп	Четверг 1-я нед.		День		20.03.2025г.	
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	56,20	784,30				
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	8,00	134,00	2,90	2,50	98,10	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80	
ИТОГО:				580	70,00	1127,20	37,60	33,00	166,90	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50	
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	8,60	80,60	1,80	5,00	6,90	
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	69,10	555,40	35,70	39,10	38,40	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,00	77,40				
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30	
ИТОГО:				930	98,00	969,50	46,60	46,50	111,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1510		2096,70	84,20	79,50	278,60	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1

И.И. Шаян

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



Т.И. Свягина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День **21.03.2025г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	48,40	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				687	70,00	625,20	29,40	19,30	83,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	8,35	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	50,78	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5	1/180	18,40	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,17	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				980	98,00	1100,20	35,20	37,80	134,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1725,40	64,60	57,10	217,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
И.И. Швабко

ПОВАР-БРИГАДИР *[Signature]*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *[Signature]*