

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 1  
И.И. Швабид

5-11 класс

Школа				Отд./корп	Понедельник 1-я нед.		День		18.09.2023г.	
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%	1/220/10	19,15	334,00				
	гор.напиток		Чай с лимоном*	1/200/7	2,48	49,50	6,10	10,90	52,90	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,40	0,00	11,70	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20	
			15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	4,30	1,65	21,25
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	3,50	4,50	0,00
ИТОГО:				562	38,50	758,90	18,35	25,85	110,15	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	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	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	21,40	241,70	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	154,20	5,60	8,40	16,70	
	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	
	ИТОГО:				940	47,00	869,90	34,45	34,45	116,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1502		1628,80	52,80	60,30	226,60	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Шаясова*

№ *1*

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

19.09.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/135/13	24,43	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	4,00	36,10			
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	1,30	1,00	6,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,10	2,40	17,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
ИТОГО:				528	38,50	671,30	26,45	30,05	71,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50			
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	3,50	102,00	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	24,12	146,00	1,80	5,00	12,30
							17,10	8,20	0,90
	гарнир	126	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,70	0,30	20,80
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
ИТОГО:				959	47,00	781,60	32,15	22,95	106,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1487		1452,90	58,60	53,00	178,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

Сам № 1

И.И. Шляхеня



5-11 класс

Школа

Отд./корп

Среда 1-я нед.

День

20.09.2023г.

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%	1/200/9/33	23,23	404,60				
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	16,40	19,30	41,30	
	напиток	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
		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>				552	<b>38,50</b>	802,90	24,75	29,75	106,25	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	10,00	0,90	0,10	1,70	
		101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30	
	1 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	17,19	254,30	11,90	16,10	14,20	
		2 блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток		352	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>				980	<b>47,00</b>	1050,60	33,45	32,65	147,55
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1532		1853,50	58,20	62,40	253,80	

ИП Звягина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Швабрина



5-11 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

21.09.2023г.

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	27,06	784,30			
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	28,50	29,60	98,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	2,90	2,50	24,80
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
ИТОГО:				600	38,50	1164,20	4,30	1,65	21,25
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	39,65	34,25	168,35
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	26,68	555,40	1,80	5,00	6,90
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	35,70	39,10	38,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,00	0,00	19,40
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	ИТОГО:				930	47,00	969,80	4,30	1,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		2134,00	46,45	46,45	111,85
							86,10	80,70	280,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Саша № 1  
И.И. Шагасов



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 22.09.2023г.

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			
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	24,38	356,60	0,70	0,20	1,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,15	103,00			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,70	0,30	24,40
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	ИТОГО:				700	38,50	716,00	4,30	1,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	10,00			
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	1/250	4,18	117,00	0,90	0,10	1,70
	2 блюдо	278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	21,53	425,80	3,90	2,80	19,00
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	17,40	20,80	18,50
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	3,10	5,40	20,30
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,10	0,10	27,90
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	ИТОГО:				980	47,00	1054,30	4,30	1,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1680		1770,30	33,65	31,35	132,85
							65,30	52,20	230,50

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

