

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ Сол № 1

И.И. Швац



5-11 класс

Школа: \_\_\_\_\_ Отд./корп: \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед День 20.11.2023г.

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
<b>ИТОГО:</b>				562	<b>38,50</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>				940	<b>47,00</b>	869,90	34,45	34,45
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1502		1628,80	52,80	60,30	226,60

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №

И.И. Шлясина / И.И. Шлясина



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 1-я нед. \_\_\_\_\_ День 21.11.2023г.

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				
			Икра кабачковая консервированная	1/80	4,00	36,10	1,30	1,00	6,40	
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20	
		гор.напиток								
		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	
<b>ИТОГО:</b>				528	<b>38,50</b>	671,30	26,45	30,05	71,65	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70	
		81	Борщ со сметаной	1/250/10	3,50	102,00	1,80	5,00	12,30	
		227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	24,12	146,00	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	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	
<b>ИТОГО:</b>				959	<b>47,00</b>	781,60	32,15	22,95	106,35	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1487		1452,90	58,60	53,00	178,00	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

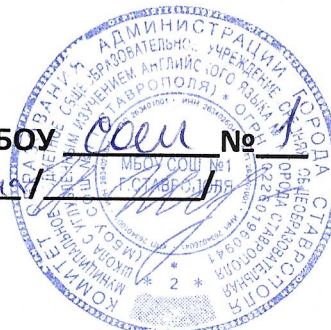




УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И.И. Шестаков*

№



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 1-я нед. День 22.11.2023г.

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.

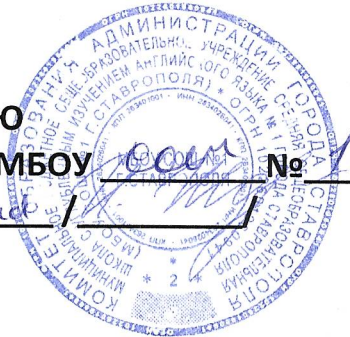
ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №

*И.И. Шостина*



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 1-я нед. День **23.11.2023г.**

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	28,50	29,60	98,10
	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
<b>ИТОГО:</b>				600	<b>38,50</b>	1164,20	39,65	34,25	168,35
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	26,68	555,40	35,70	39,10	38,40
	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
<b>ИТОГО:</b>				930	<b>47,00</b>	969,80	46,45	46,45	111,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1530		2134,00	86,10	80,70	280,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*К. В. Шабалина*

№



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. \_\_\_\_\_ День **24.11.2023г.**

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	
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	<b>24,38</b>	356,60	22,00	18,20	26,10	
	напиток		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>4,15</b>	103,00	0,70	0,30	24,40
		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>				700	<b>38,50</b>	716,00	31,65	20,85	97,65	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	<b>5,50</b>	10,00	0,90	0,10	1,70	
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	1/250	<b>4,18</b>	117,00	3,90	2,80	19,00	
		278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>21,53</b>	425,80	17,40	20,80	18,50	
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	<b>5,97</b>	141,00	3,10	5,40	20,30	
	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>				980	<b>47,00</b>	1054,30	33,65	31,35	132,85	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1680		1770,30	65,30	52,20	230,50	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

