

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1

В.И. Швабский



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Понедельник 2-я нед. День

25.09.2023г.

Школа

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
<b>ИТОГО:</b>				695	<b>88,66</b>	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
<b>ИТОГО:</b>				1172	<b>88,66</b>	1133,40	35,35	32,85	156,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1867		1874,10	55,60	58,70	261,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ *С.С.М.* № 1  
*И.И. Шайденко*



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День 26.09.2023г.

Школа	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	0,50
		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	103,05
		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
	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	22,70
			напиток		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30
	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



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

27.09.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запеченный) 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	
			Биоогурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50	
	<b>ИТОГО:</b>				735	<b>88,66</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>				1089	<b>88,66</b>	1067,50	35,75	34,15	147,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1824		2206,20	78,70	75,50	293,70

ИП Звятина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

День

28.09.2023г.

Школа

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 рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/100/60	37,45	241,70	14,10	18,40	15,70	
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,44	336,00	10,60	11,50	47,80	
		гор.напиток	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	
					942	88,66	1029,60	34,15	41,05	137,35
	<b>ИТОГО:</b>									
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	
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	34,65	224,00	11,60	13,50	13,80	
		2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,88	189,00	3,60	7,10	25,20
	гарнир		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30	20,80
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70	
ФРУКТЫ										
				1190	88,66	932,60	27,25	28,75	134,45	
<b>ИТОГО:</b>				2132		1962,20	61,40	69,80	271,80	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										

ИП Звятина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ №1



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День 29.09.2023г.

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	44,99	388,60	17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	113,40	2,90	1,90	20,90
	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
<b>ИТОГО:</b>				783	<b>88,66</b>	946,90	33,05	34,75	121,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	4,79	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	38,87	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	8,23	325,00	11,46	8,12	51,50
	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
	<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>88,66</b>	1188,70	42,51	39,97
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1893		2135,60	75,56	74,72	278,90

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

