

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
 И.И. Шакин



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 2-я нед. День 09.10.2023г.

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	19,15	348,30	9,90	14,70	44,00
	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
		15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	ИТОГО:				562	38,50	773,20	22,15	29,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	5,99	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	297	Фрикадельки из филе кур	1/100	16,05	183,80	16,90	9,10	8,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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	981,80	39,55	27,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1502		1755,00	61,70	56,90	243,00

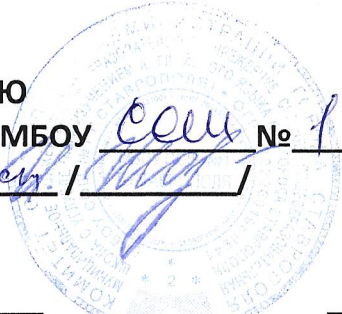
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ Сем № 1
И.И. Маслов / М



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 2-я нед. День **10.10.2023г.**

Прием пищ.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	20,76	252,50	10,40	16,50	15,50
		гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	3,97	141,00	3,10	5,40
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3,80	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
	ИТОГО:				688	38,50	761,00	22,65	24,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	20,17	254,30	11,90	16,10	14,20
	гарнир	305	Рис припущенный	1/180	7,04	212,30	4,30	5,10	39,20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	103,00	0,70	0,30	24,40
	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:				980	47,00	947,90	28,35	29,05	141,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1668		1708,90	51,00	53,50	251,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ С.С.М. № 1
Н.И. Шлягина



5-11 класс

Школа				Отд./корп	Среда 2-я нед.		День 11.10.2023г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	21,86	334,00	6,10	10,90	52,90
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
ИТОГО:				540	38,50	788,90	17,35	23,85	123,25
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	22,45	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	350	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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:				980	47,00	1118,30	48,75	40,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1520		1907,20	66,10	64,70	256,80

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

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
И.И. Шестаков



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 2-я нед. День 12.10.2023г.

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	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	15,14	241,70	14,10	18,40	15,70
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,59	336,00	10,60	11,50	47,80
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10
	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 чёрн.									
ИТОГО:				690	38,50	945,20	33,85	32,45	137,75
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	5,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
		229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/100	21,21	210,00	19,50	9,90	7,60
	2 блюдо	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	3,10	5,40	20,30
	гарнир	350	Кисель из свежих яблок	1/200	4,55	119,20	0,10	0,10	25,10
	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.									
ИТОГО:				1040	47,00	828,10	33,65	22,65	112,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1730		1773,30	67,50	55,10	250,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

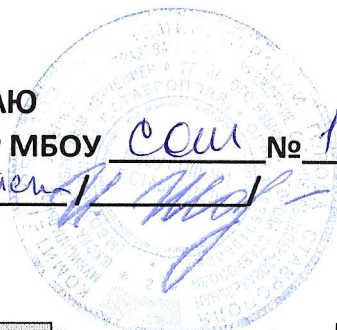
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

СОШ № 1

И.И. Шакин



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 2-я нед. День 13.10.2023г.

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	28,43	784,30			
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	142,20	3,30	2,40	26,70
	гор.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 чёрн.									
ИТОГО:				600	38,50	1172,40	40,05	34,15	170,25
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	4,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клецками	1/250	4,79	115,00	5,60	4,80	10,20
		278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	22,21	425,80	17,40	20,80	18,50
	2 блюдо	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	напиток		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб бел.								
хлеб черн.									
ИТОГО:				980	47,00	1051,40	39,45	28,85	132,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1580		2223,80	79,50	63,00	302,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

