

УТВЕРЖДАЮ
 И.О. ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1
Т.И. Звягина / ИИ



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа	Отд./корп	Понедельник 2-я нед.	День	27.11.2023г.					
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	19,79	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
	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.		Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
		14	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
		15	Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.,мандарин по 2шт.)	1/150	22,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				695	88,66	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
ИТОГО:				1172	88,66	1133,40	35,35	32,85	156,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1867		1874,10	55,60	58,70	261,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.
 ПОВАР-БРИГАДИР
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ
 И.О. ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1
Т.В. Кривенко



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа	Отд./корп	Вторник 2-я нед.	День	28.11.2023г.						
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	
		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	
	2 блюдо гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	12,93	202,00	2,50	15,70	0,50	
		342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10	
	напиток хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
			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
96			Рассольник Ленинградский	1/250	4,16	122,40	2,30	5,30	16,40	
1 блюдо		239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	36,77	244,00	13,20	12,90	18,80	
2 блюдо гарнир		312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,90	217,80	3,90	11,50	22,70	
		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30	20,80	
напиток хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
			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 СОУ № 1
 Т.И. Гривко



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

29.11.2023г.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запечённый) 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
			Биоюгурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50
				735	88,66	1138,70	42,95	41,35	146,15
ИТОГО:									
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
				1089	88,66	1067,50	35,75	34,15	147,55
ИТОГО:				1824		2206,20	78,70	75,50	293,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

ИП звягина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

Н.О. ДИРЕКТОР МБОУ СЗН № 1
Т.И. Звягина



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

День

30.11.2023г.

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
2 блюдо	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
гарнир	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
ИТОГО:			942	88,66	1027,60	34,95	41,05	137,15
закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	9,00	0,20	3,10
1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
2 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
гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,88	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
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:			1190	88,66	934,90	35,55	28,85	135,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2132		1962,50	70,50	69,90	272,50

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

И.О. ДИРЕКТОР МБОУ Соем № 1
Т.И. Черевина



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 2-я нед. День 01.12.2023г.

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
ИТОГО:				783	88,66	946,90	33,05	34,75	121,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	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
ИТОГО:				1110	88,66	1186,70	43,31	39,97	157,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1893		2133,60	76,36	74,72	278,70

ИП Звягина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

