

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** Сосн № 1

*И.И. Шестаков* / МБОУ СОШ №1 /

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День **05.02.2024**

| 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% | 1/200/10 | 18,63        | 252,60       | 5,70  | 6,80  | 41,70    |
|                       |            |  | Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)                        | 1/200    | 23,00        | 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     | 6,07         | 75,00        | 0,10  | 8,30  | 0,10     |
|                       |            | 15                                     | Сыр "Российский" (порциями)  | 1/15     | 7,25         | 54,50        | 3,50  | 4,50  | 0,00     |
|                       | фрукты     |  | Фрукты сезонные калиброванные (яблоко)                               | 1/150    | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |            |  |  | 685      | <b>76,72</b> | 780,90       | 19,15 | 22,55 | 121,55   |
| Обед                  | закуска    | 70                                     | Овощи натуральные соленые (помидоры)                                 | 1/60     | 4,75         | 12,00        | 0,60  | 0,00  | 2,10     |
|                       | 1 блюдо    | 102                                    | Суп картофельный с бобовыми  | 1/250    | 4,80         | 140,70       | 5,60  | 5,40  | 17,50    |
|                       |            | 268                                    | Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%          | 1/90/9   | 32,20        | 314,90       | 16,50 | 24,20 | 14,30    |
|                       | 2 блюдо    |  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%  |          |              |              |       |       |          |
|                       | гарнир     | 309                                    |  | 1/180    | 8,40         | 217,80       | 6,90  | 7,30  | 25,20    |
|                       | 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) | 1/150  | 16,50    | 69,50        | 0,60         | 0,60  | 14,70 |          |
| <b>ИТОГО:</b>         |            |  |  | 1039     | <b>76,72</b> | 1078,20      | 38,45 | 39,65 | 138,65   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |            |  |  | 1724     |              | 1859,10      | 57,60 | 62,20 | 260,20   |

ИП ЗВЯГИНА Н.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** *С.С.И.* № 1  
*И.И.Шарова*



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 1-я нед. День **06.02.2024г.**

| 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 | 31,28        | 285,80       | 13,80 | 24,50 | 2,60     |
|                       |             |        | Икра кабачковая консервированная                                | 1/80     | 12,80        | 36,10        | 1,30  | 1,00  | 6,40     |
|                       | закуска     |        | Икра кабачковая консервированная                                | 1/80     | 12,80        | 36,10        | 1,30  | 1,00  | 6,40     |
|                       | гор.напиток | 379    | Кофейный напиток с молоком                                      | 1/180    | 4,80         | 103,50       | 3,10  | 2,40  | 17,20    |
|                       | 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     | 6,07         | 75,00        | 0,10  | 8,30  | 0,10     |
|                       | ФРУКТЫ      |        | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)                           | 1/150    | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |   | 668      | <b>76,72</b> | 815,80       | 27,15 | 38,95 | 86,45    |
| Обед                  | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые (огурцы)                              | 1/60     | 5,05         | 6,00         | 0,60  | 0,00  | 1,00     |
|                       |             |        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                        | 1/250/10 | 4,50         | 102,00       | 1,80  | 5,00  | 12,30    |
|                       | 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     | 227    | Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/90/9   | 30,10        | 131,40       | 15,30 | 8,20  | 0,90     |
|                       | гарнир      | 310    | Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%      | 1/180    | 10,44        | 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)                           | 1/150    | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |   | 1049     | <b>76,72</b> | 832,00       | 30,85 | 23,35 | 120,35   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |             |        |   | 1717     |              | 1647,80      | 58,00 | 62,30 | 206,80   |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** *В.И. Ильяш* **№ 1**

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 1-я нед. День 07.02.2024г.

| 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%           | 1/197/8/32 | 25,83 | 165,40       | 4,60    | 7,70  | 23,20    |
|                       | напиток       | 350     | Кисель из плодов или ягод свежих(свежемороженных)                           | 1/200      | 4,55  | 110,20       | 0,10    | 0,00  | 26,90    |
|                       | 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       | 6,07  | 75,00        | 0,10    | 8,30  | 0,10     |
|                       |               |         | Биойогурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.                  | 1/125      | 35,00 | 128,70       | 4,40    | 3,00  | 6,50     |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |         |   |            | 665   | <b>76,72</b> | 725,20  | 17,45 | 21,15    |
| Обед                  | закуска       | 70      | Овощи натуральные соленые (помидоры)  | 1/60       | 4,75  | 12,00        | 0,60    | 0,00  | 2,10     |
|                       | 1 блюдо       | 101     | Суп картофельный с крупой рисовой   | 1/250      | 4,05  | 85,20        | 1,70    | 2,70  | 13,30    |
|                       | 2 блюдо       | 268/331 | Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом                       | 1/90/50    | 30,91 | 309,50       | 16,50   | 24,20 | 14,30    |
|                       | гарнир        | 302     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%          | 1/180      | 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      | 16,50 | 69,50        | 0,60    | 0,60  | 14,70    |
|                       | <b>ИТОГО:</b> |         |   |            | 1080  | <b>76,72</b> | 1135,50 | 38,25 | 41,15    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |               |         |   | 1745       |       | 1860,70      | 55,70   | 62,30 | 259,20   |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ Сол № 1

И. П. Шадеев



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 1-я нед. День 08.02.2024г.

| 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                        | 1/200/80 | 35,46        | 732,00       | 29,20 | 27,60 | 91,60    |
|                       | 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%(порциями)                               | 1/10     | 6,07         | 75,00        | 0,10  | 8,30  | 0,10     |
|                       |             | 15     | Сыр "Российский" (порциями)  | 1/15     | 7,25         | 54,50        | 3,50  | 4,50  | 0,00     |
|                       | фрукты      |        | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.) | 1/150    | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |  | 755      | <b>76,72</b> | 1310,90      | 44,55 | 45,65 | 176,65   |
| Обед                  | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)  | 1/60     | 5,05         | 6,00         | 0,60  | 0,00  | 1,00     |
|                       | 1 блюдо     | 88     | Щи из свежей капусты с картофелем  | 1/250    | 5,55         | 83,20        | 2,00  | 6,10  | 7,00     |
|                       | 2 блюдо     | 291    | Плов из птицы  | 1/90/270 | 39,55        | 454,00       | 25,40 | 14,80 | 54,70    |
|                       | напиток     | 349    | Компот из смеси сухофруктов  | 1/180    | 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    | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |  | 1010     | <b>76,72</b> | 936,00       | 36,85 | 23,65 | 142,25   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |             |        |  | 1765     |              | 2246,90      | 81,40 | 69,30 | 318,90   |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Шорогина



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 09.02.2024г.

| Прием пищи            | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г   | Цена         | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |      |
|-----------------------|-------------|--------|--|------------|--------------|--------------|-------|-------|----------|------|
| Завтрак               | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)  | 1/60       | 5,05         | 6,00         | 0,60  | 0,00  | 1,00     |      |
|                       | 2 блюдо     | 289    | Рагу из птицы  | 1/90/270   | 40,93        | 320,60       | 20,60 | 16,50 | 23,10    |      |
|                       | гор.напиток | 377    | Чай с лимоном*   | 1/200/15/7 | 2,90         | 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       | 6,07         | 75,00        |       | 0,10  | 8,30     | 0,10 |
|                       | фрукты      |        | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.) | 1/150      | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |      |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |  | 812        | <b>76,72</b> | 766,50       | 30,55 | 27,55 | 96,05    |      |
| Обед                  | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(помидоры)  | 1/60       | 4,75         | 12,00        | 0,60  | 0,00  | 2,10     |      |
|                       | 1 блюдо     | 112    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                                     | 1/250      | 4,18         | 119,10       | 4,00  | 2,90  | 20,10    |      |
|                       | 2 блюдо     | 274    | Зразы рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%     | 1/90/5     | 32,26        | 202,60       |       |       |          |      |
|                       | гарнир      | 312    | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%                    | 1/180      | 8,90         | 191,40       | 3,90  | 11,50 | 22,70    |      |
|                       | 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      | 16,50        | 69,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |      |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |  | 1035       | <b>76,72</b> | 928,70       | 29,65 | 30,95 | 139,65   |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |             |        |  | 1847       |              | 1695,20      | 60,20 | 58,50 | 235,70   |      |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

