

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ Сол № 1  
 И.И. Шахматов



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 1-я нед. День 09.01.2024г.

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	
	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	
	ИТОГО:				668	76,72	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	
	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		
ИТОГО:				1049	76,72	832,00	30,85	23,35	120,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1717		1647,80	58,00	62,30	206,80	

ИП ЗВЯГИНА Н.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_





**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** Саша **№ 1**  
*И.И. Шакина*



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 1-я нед. День 10.01.2024г.

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			
		350	Кисель из плодов или ягод свежих(свежемороженных)	1/200	4,55	110,20	4,60	7,70	23,20
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,10	0,00	26,90
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.						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
			Биоiogурт 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	102,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	4,75	12,00			
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	0,60	0,00	2,10
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	30,91	309,50	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо						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			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	0,00	0,00	19,40
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	3,95	0,50	24,20
	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	157,05
<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 СОШ №1  
 И.И. Шагенов



1-4 класс

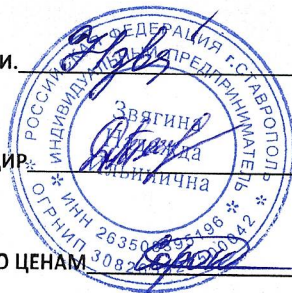
Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 4-я нед. День 11.01.2024г.

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  
И.И. Мясечкина



1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 12.01.2024г.

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			
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	1/90/270	40,93	320,60	0,60	0,00	1,00
	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			
			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.)				0,10	8,30	0,10
	фрукты			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			
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	0,60	0,00	2,10
	2 блюдо	274	Зразы рубленые 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	11,60	13,50	13,80
	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

