

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
 И.И. Шестаков



5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ 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	24,43	285,80	13,80	24,50	2,60
			Икра кабачковая консервированная	1/80	4,00	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	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
<b>ИТОГО:</b>				528	<b>38,50</b>	671,30	26,45	30,05	71,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	3,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	24,12	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	126	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	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
<b>ИТОГО:</b>				959	<b>47,00</b>	781,60	32,35	22,85	106,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1487		1452,90	58,80	52,90	178,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ

*И. П. Улаженко*



**5-11 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%	1/200/9/33	<b>23,23</b>	404,60				
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	16,40	19,30	41,30	
	напиток	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10	
		хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
		хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				552	<b>38,50</b>	802,90	24,75	29,75	106,25	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>5,50</b>	16,30	0,90	0,20	3,10	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	<b>4,05</b>	85,20	1,70	2,70	13,30	
		280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	<b>17,19</b>	254,30	11,90	16,10	14,20	
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>10,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80	
		гарнир	171							
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	<b>4,55</b>	119,20	0,10	0,10	25,10	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25	
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>47,00</b>	1056,90	33,45	32,75	148,95	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1532		1859,80	58,20	62,50	255,20	

ИП ЗВЯГИНА Н.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_





УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Шагенин



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 1-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	1/220/80	<b>28,56</b>	784,30	28,50	29,60	98,10
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	<b>6,17</b>	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				600	<b>40,00</b>	1164,20	39,65	34,25	168,35
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>4,70</b>	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	<b>5,55</b>	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	<b>28,68</b>	555,40	35,70	39,10	38,40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				930	<b>49,00</b>	969,30	46,65	46,35	111,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1530		2133,50	86,30	80,60	280,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И. \_\_\_\_\_

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1  
И.И. Шагень



5-11 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)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
		289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	25,88	356,60	22,00	18,20	26,10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,15	103,00	0,70	0,30	24,40
		хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	ИТОГО:				700	40,00	715,50	31,85	20,75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
		111	Суп с макаронными изделиями	1/250	4,18	117,00	3,90	2,80	19,00
	2 блюдо	278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	23,53	425,80	17,40	20,80	18,50
		гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	3,10	5,40
	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:				980	49,00	1060,60	33,65	31,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1680		1776,10	65,50	52,20	231,90

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

