

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Шогенов /



5-11 класс (для детей участников СВО)

| Школа | Отд./корп | Понедельник 2-я нед. | День | | | | | | |
|-----------------------|------------|----------------------|---|----------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| | | | 09.09.2024г. | | | | | | |
| 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 | 26,31 | 212,40 | | | |
| | | | Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.) | 1/200 | 26,00 | 83,40 | 6,80 | 10,10 | 25,60 |
| | напиток | | | | | | 1,00 | 0,20 | 19,60 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями) | 1/10 | 8,00 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| | | 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 1/15 | 7,00 | 54,50 | 3,48 | 4,40 | 0,00 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.) | 1/150 | 17,50 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 695 | 88,66 | 718,60 | 19,98 | 24,45 | 102,45 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 1/250/10 | 6,58 | 91,00 | 3,00 | 4,20 | 10,20 |
| | 2 блюдо | 278/331 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 1/100/50 | 33,99 | 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 |
| | | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 4,80 | 77,40 | | | |
| | напиток | | | | | | 0,00 | 0,00 | 19,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 20,00 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 1172 | 88,66 | 1120,30 | 35,10 | 32,65 | 153,25 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1867 | | 1838,90 | 55,08 | 57,10 | 255,70 |

ИП ЗВЯГИНА И.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

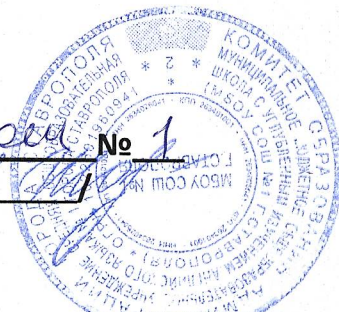
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Шагасов /

№ 1



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 2-я нед. День 10.09.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------|---------|---|----------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 2 блюдо | 237 | Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/8 | 38,08 | 222,40 | 12,10 | 16,20 | 13,40 |
| | | гарнир | 143 | РАГУ из овощей | 1/180 | 12,93 | 202,00 | 2,50 | 15,70 |
| | напиток | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 4,80 | 111,10 | 0,20 | 0,20 | 27,10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,96 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,89 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 20,00 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| | ИТОГО: | | | | 838 | 88,66 | 849,80 | 23,50 | 34,75 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 6,16 | 122,40 | 2,30 | 5,30 | 16,40 |
| | | 239/331 | ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом | 1/100/60 | 33,39 | 244,00 | 13,20 | 12,90 | 18,80 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 11,90 | 217,80 | 3,90 | 11,50 | 22,70 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 6,86 | 573,00 | 0,80 | 0,80 | 139,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,96 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,89 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (яблоко1шт.) | 1/150 | 17,50 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 1179 | 88,66 | 1471,50 | 28,90 | 33,15 | 256,35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 2017 | | 2321,30 | 52,40 | 67,90 | 356,40 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

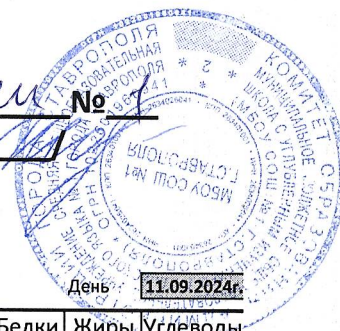
ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 1

И.И. Шабанова / И.И. Шабанова



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 2-я нед. День: **11.09.2024г.**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|------------|--------|--|----------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 222 | Пудинг из творога(запеченный) со сгущенным молоком | 1/220/80 | 18,11 | 555,10 | 27,30 | 25,40 | 69,30 |
| | напиток | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 2,70 | 134,00 | 2,90 | 2,50 | 24,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями) | 1/10 | 8,00 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| | | | Биоогурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд.упак. | 1/125 | 30,00 | 96,20 | 4,40 | 3,00 | 6,50 |
| | напиток | | Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.) | 1/200 | 26,00 | 83,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 |
| ИТОГО: | | | | | | | | | |
| Обед | | | | 935 | 88,66 | 1180,60 | 43,90 | 40,45 | 165,75 |
| | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,70 | 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 | 34,87 | 241,70 | 14,10 | 18,40 | 15,70 |
| | гарнир | 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 9,44 | 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 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 20,00 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1089 | 88,66 | 1054,40 | 35,50 | 33,95 | 144,55 |
| | | | | 2024 | | 2235,00 | 79,40 | 74,40 | 310,30 |

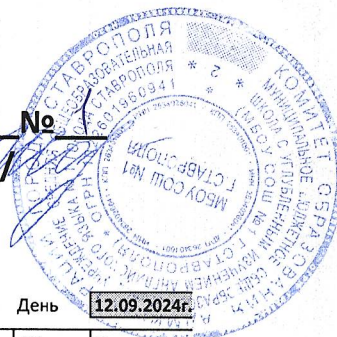
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ Сем № 1
И.И. Машенко



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 2-я нед. День 12.09.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|------------|-------------|--|--|------------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | | 295/331 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом | 1/100/60 | 31,77 | 241,70 | 14,10 | 18,40 | 15,70 |
| | гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 10,44 | 336,00 | 10,60 | 11,50 | 47,80 |
| | | гор.напиток | 377 | Чай с лимоном* | 1/200/15/7 | 5,60 | 49,50 | 0,40 | 0,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями) | 1/10 | 8,00 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| | ФРУКТЫ | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 20,00 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | 942 | 88,66 | 1007,50 | 33,90 | 39,75 | 134,35 | |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(помидоры) | 1/100 | 9,90 | 14,00 | 0,70 | 0,10 | 2,20 |
| | | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/10 | 6,50 | 102,00 | 1,80 | 5,00 |
| | 2 блюдо | 274/331 | Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом | 1/100/80 | 32,50 | 224,00 | 11,60 | 13,50 | 13,80 |
| | | гарнир | 310 | Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 11,55 | 189,00 | 3,60 | 7,10 |
| | напиток | | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 6,86 | 88,20 | 0,70 | 0,30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | ФРУКТЫ | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 17,50 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | 1190 | 88,66 | 919,50 | 27,00 | 28,55 | 131,45 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 2132 | | 1927,00 | 60,90 | 68,30 | 265,80 | |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

И.И. Шагенд

№ 1



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 2-я нед. День 13.09.2024г.

| 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 | 43,71 | 388,60 | 17,70 | 17,30 | 40,30 |
| | | 379 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 8,60 | 113,40 | 2,90 | 1,90 | 20,90 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,25 | 1,65 | 21,25 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями) | 1/10 | 8,00 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| | | 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 1/15 | 7,00 | 54,50 | 3,50 | 4,50 | 0,00 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.) | 1/150 | 17,50 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 783 | 88,66 | 924,80 | 32,80 | 33,45 | 118,45 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | 1/100 | 9,00 | 12,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | | 108 | Суп картофельный с клёцками | 1/250 | 6,18 | 115,00 | 5,60 | 4,80 | 10,20 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/10 | 36,60 | 343,90 | 16,50 | 24,20 | 14,30 |
| | | 302 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 8,23 | 268,00 | 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 | 1,89 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 1,96 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт.) | 1/150 | 20,00 | 56,40 | 0,40 | 0,40 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 1110 | 88,66 | 1118,60 | 42,31 | 39,77 | 154,45 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1893 | | 2043,40 | 75,11 | 73,22 | 272,90 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

