

5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./контр \_\_\_\_\_ Четверг 1-я нед. \_\_\_\_\_ День 09.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ пер.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью и с молоком	1/220/80	30,26	784,30		28,50	29,60
		382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	гор.блюдо		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
			Хлеб черн.	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	Итого:				580	40,00	1127,20	37,60	33,00
Обед	закуска	70	Овощи натеральные	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
			соленья(огурцы)	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
		291	Плов из птицы	1/100/280	27,80	555,40	35,70	39,10	38,40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40		0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
			Хлеб черн.	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	Итого:				930	49,00	969,50	46,60	46,50
Итого за день:				1510		2096,70	84,20	79,50	278,60

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ \_\_\_\_\_  
 И.И. Сычукин  
 № 39  
 ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



5-11 класс

Школа

Отд./контр [ ] Пятница 1-я нед. День 10.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ пер.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закюска	70	Овощи натеранные соленья(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
		289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	26,95	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/5/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
Итого:				687	40,00	625,20	29,40	19,30	83,30
Обед	закюска	70	Овощи натеранные соленья(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
		112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	4,00	2,90	20,10
	1 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	22,95	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	сливочным "крестьянским"72,5 Картофельное пюре с маслом	1/180	6,97	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,55	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	Итого:				980	49,00	1100,20	35,20	37,80
Итого за день:				1667		1725,40	64,60	57,10	217,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ  
COLL № 39  
М.А. Якушев  
ПОВАР-БРИГАДИР  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

