



УТВЕРЖДАЮ  
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

09.01.2025г.

| 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        | 44,61        | 732,00       | 29,20  | 27,60 | 91,60    |
|                       |            | гор.напиток | 382   | Какао с молоком | 1/200        | 7,70         | 134,00 | 2,90  | 2,50     |
|                       | 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       | 4,30   | 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         | 54,00        | 3,50   | 4,40  | 0,00     |
|                       | фрукты     |             | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)                  | 1/150           | 17,50        | 56,40        | 0,40   | 0,40  | 11,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |            |             |   | 775             | <b>88,66</b> | 1288,30      | 44,35  | 44,25 | 173,65   |
| Обед                  | закуска    | 70          | Овощи натуральные соленые(огурцы)                           | 1/100           | 9,50         | 10,20        | 0,80   | 0,20  | 1,50     |
|                       | 1 блюдо    | 88          | Щи из свежей капусты с картофелем                           | 1/250           | 7,08         | 83,20        | 2,00   | 6,10  | 7,00     |
|                       | 2 блюдо    | 291         | Плов из птицы   | 1/100/300       | 45,93        | 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            | 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 или яблоко 1шт.) | 1/150           | 17,50        | 56,40        | 0,40   | 0,40  | 11,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |            |             |   | 1100            | <b>88,66</b> | 927,10       | 36,85  | 23,65 | 139,75   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |            |             |   | 1875            |              | 2215,40      | 81,20  | 67,90 | 313,40   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39  
Н.А. Рысинашева

ПОВАР-БРИГАДИР [Подпись]

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ [Подпись]



УТВЕРЖДАЮ  
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 1-я нед. День 10.02.2025г.

| Прием пищи            | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г   | Цена         | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-------------|--------|---|------------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак               | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(огурцы)                                       | 1/100      | 9,50         | 10,20        | 0,80  | 0,20  | 1,50     |
|                       | 2 блюдо     | 289    | Рагу из птицы   | 1/100/300  | 44,21        | 374,10       | 25,30 | 20,10 | 27,10    |
|                       | гор.напиток | 377    | Чай с лимоном*  | 1/200/15/7 | 5,60         | 49,50        | 0,40  | 0,00  | 11,70    |
|                       | 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       | 4,30  | 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 или яблоко 1шт.)             | 1/150      | 17,50        | 56,40        | 0,40  | 0,40  | 11,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |   | 882        | <b>88,66</b> | 802,10       | 35,25 | 30,05 | 97,55    |
| Обед                  | закуска     | 70     | Овощи натуральные соленые(помидоры)                                     | 1/100      | 8,50         | 15,00        | 0,90  | 0,10  | 2,80     |
|                       | 1 блюдо     | 112    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                                | 1/250      | 6,55         | 119,10       | 4,00  | 2,90  | 20,10    |
|                       | 2 блюдо     | 274    | Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/5    | 33,50        | 224,00       | 11,60 | 13,50 | 13,80    |
|                       | гарнир      | 312    | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%               | 1/200      | 11,90        | 217,80       | 3,90  | 11,50 | 22,70    |
|                       | напиток     | 388    | Напиток из плодов шиповника   | 1/200      | 6,86         | 88,20        | 0,70  | 0,30  | 20,80    |
|                       | 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(яблоко 1шт.)                              | 1/150      | 17,50        | 56,40        | 0,40  | 0,40  | 11,70    |
| <b>ИТОГО:</b>         |             |        |   | 1105       | <b>88,66</b> | 966,40       | 29,75 | 30,85 | 137,35   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |             |        |   | 1987       |              | 1768,50      | 65,00 | 60,90 | 234,90   |

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39  
Н.А. Дзусинашва

ПОВАР-БРИГАДИР Жуко

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорок