

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39
И.Т.Зорне

1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День 18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	26,65	252,60	5,70	6,80	41,70
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	30,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб чёрн.		Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		14	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				685	104,00	780,90	19,15	22,55	121,55
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	6,20	12,00	0,60	0,00	2,10
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,81	140,70	5,60	5,40	17,50
		268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	48,40	314,90	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	217,80	6,90	7,30	25,20
		309	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	напиток	349	Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	фрукты								
ИТОГО:				1039	104,00	1078,20	38,45	39,65	138,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1724		1859,10	57,60	62,20	260,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

И.Г.Зорь

1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 1-я нед. День 19.12.2023г.

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	45,25	285,80	13,80	24,50	2,60
			Икра кабачковая консервированная	1/80	15,80	36,10	1,30	1,00	6,40
	закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	15,80	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	6,60	103,50	3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				668	104,00	815,80	27,15	38,95	86,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	8,05	6,00	0,60	0,00	1,00
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	7,20	102,00	1,80	5,00	12,30
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	7,20	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	45,05	131,40	15,30	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,55	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	5,80	88,20	0,70	0,30	20,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1049	104,00	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 СОШ № 39

И.М.Г.Зорин

1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День 20.12.2023г.

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	45,48	165,40	4,60	7,70	23,20
		350	Кисель из плодов или ягод свежих(свежемороженных)	1/200	8,67	110,20	0,10	0,00	26,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
			Биоогурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	35,00	128,70	4,40	3,00	6,50
	ИТОГО:			665	104,00	725,20	17,45	21,15	102,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	6,20	12,00	0,60	0,00	2,10
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	6,75	85,20	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	48,46	309,50	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	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:			1080	104,00	1135,50	38,25	41,15	157,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1745		1860,70	55,70	62,30	259,20

ИП ЗВЯГИНА И.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

И.Г.Зорь

1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День 21.12.2023г.

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	46,39	732,00				
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	10,26	134,00	2,90	2,50	24,80	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00	0,10	8,30	0,10
			15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:				755	104,00	1310,90	44,55	45,65	176,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	8,05	6,00	0,60	0,00	1,00	
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8,55	83,20	2,00	6,10	7,00	
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/90/270	55,25	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	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25	
	фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт.)	1/150	21,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:				1010	104,00	936,00	36,85	23,65	142,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1765		2246,90	81,40	69,30	318,90	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

И.М.Т.Зорин

1-4 класс

Школа

Отд./корп

Пятница 1-я нед.

День

22.12.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	8,05	6,00			
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	1/90/270	54,60	320,60	0,60	0,00	1,00
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5,00	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	9,00	75,00			
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	0,10	8,30	0,10
ИТОГО:				812	104,00	766,50	30,55	27,55	96,05
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	6,20	12,00			
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	6,73	119,10	0,60	0,00	2,10
	2 блюдо	274	Зразы рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/5	45,22	202,60	4,00	2,90	20,10
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,70	191,40	11,60	13,50	13,80
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	5,80	88,20	3,90	11,50	22,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	0,70	0,30	20,80
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	3,00	129,00	3,95	0,50	24,20
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко)	1/150	21,50	69,50	4,30	1,65	21,25
ИТОГО:				1035	104,00	928,70	29,65	30,95	139,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1847		1695,20	60,20	58,50	235,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

