

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СШМ № 39

И.И. Зорин

1-4 класс ОВЗ и многодетные

Школа			Отд./корп			Понедельник 1-я нед.	День	18.12.2023г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,90	12,00	0,60	0,00	2,10	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	21,79	314,90	16,50	24,20	14,30	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,44	166,50	5,40	0,70	34,70	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	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>				859	<b>47,00</b>	957,40	36,35	32,45	133,45
Полдник(уплотнённый)	гор.блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	1/200/80	21,86	320,00	9,30	7,20	53,60	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80	
	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	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
<b>ИТОГО:</b>				590	<b>38,50</b>	774,90	20,55	20,15	123,95	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1449		1732,30	56,90	52,60	257,40	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

И.М.Т. Зорь

1-4 класс ОБЗ и многодетные

Школа

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

19.12.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	4,50	6,00	0,60	0,00	1,00	
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30	
1 блюдо		227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	18,77	146,00	17,10	8,20	0,90	
		310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	3,60	7,10	25,20	
		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30	20,80	
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
		ИТОГО:			899	47,00	777,10	32,05	22,75	105,65
		Полдник (уплотнённый)	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,90	12,00	6,00	0,00
204	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%			1/197/8/32	20,53	267,50	10,80	12,00	27,20	
2 блюдо	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	0,40	0,00	11,70	
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
ИТОГО:			629	38,50	649,90	25,55	22,45	86,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1528		1427,00	57,60	45,20	192,20	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

И.И. Зоря

1-4 класс ОБЗ и многодетные

Отд./корп

Среда 1-я нед.

День

20.12.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,90	12,00	0,60	0,00	2,10	
		101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30	
	1 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	17,79	309,50	16,50	24,20	14,30	
		302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80	
	гарнир	354	Кисель из яблок сушеных	1/200	4,55	77,40	0,00	0,00	19,40	
		напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
	хлеб черн.			900	47,00	1066,00	37,65	40,55	142,35	
	<b>ИТОГО:</b>									
	Полдник (уплотнённый)	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/200/10	23,43	256,70	8,00	10,20	33,20
379			Кофейный напиток с молоком	1/200	4,60	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 черн.			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25	
хлеб черн.		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
				520	38,50	681,10	19,45	23,05	95,95	
<b>ИТОГО:</b>			1420			1747,10	57,10	63,60	238,30	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИП Звятина Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 59  
М.Г.Зорна

Школа			1-4 класс ОВЗ и многодетные	Отд./корп	Четверг 1-я нед.	День	21.12.2023г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/60	4,50	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	5,55	83,20	2,00	6,10	7,00
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/90/270	26,88	454,00	25,40	14,80	54,70
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	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>				880	47,00	866,50	36,25	23,05
Полдник (уплотнённый)	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,90	12,00	0,60	0,00	2,10
	гор.блюдо	213	Омлет с жареным картофелем и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180/10	18,27	420,00	12,60	32,40	18,80
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
	<b>ИТОГО:</b>				560	38,50	841,10	22,25	43,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1440		1707,60	58,50	66,20	214,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 59  
И.И. Звягина

1-4 класс ОБЗ и многодетные

Отд./корп

Пятница 1-я нед.

День

22.12.2023г.

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	4,90	12,00	0,60	0,00	2,10	
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	4,00	2,90	20,10	
	1 блюдо	274	ЗРАЗЫ рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/5	18,89	202,60	11,60	13,50	13,80
		312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,90	217,80	3,90	11,50	22,70
	гарнир	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,86	88,20	0,70	0,30	20,80
			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	ИТОГО:			855	47,00	885,60	29,05	30,35	124,95
	Полдник (уплотненный)	218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	1/200/40	25,43	384,70	25,70	13,80	39,30
гор.блюдо						0,40	0,00	11,70	
гор.напиток		377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,60	49,50	3,95	0,50	24,20
хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,59	116,90	4,30	1,65	21,25
хлеб чёрн.			Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
ИТОГО:			572	38,50	755,10	34,45	24,25	96,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1427		1640,70	63,50	54,60	221,50	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

