

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 39

И.И. Зорич

5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День 18.12.2023г.

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%	1/220/10	19,15	334,00	6,10	10,90	52,90
	гор.напиток		Чай с лимоном*	1/200/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	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
		15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
<b>ИТОГО:</b>				562	<b>38,50</b>	758,90	18,35	25,85	110,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	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	21,40	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	154,20	5,60	8,40	16,70
	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>				940	<b>47,00</b>	876,20	34,45	34,55	117,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1502		1635,10	52,80	60,40	228,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 39  
 \_\_\_\_\_ / Н.Г. Звягина

5-11 класс			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	24,43	285,80	13,80	24,50	2,60	
				1/80						4,00
	Закуска	379	Икра кабачковая консервированная	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20	
				гор.напиток						1/50
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25
				хлеб чёрн.	1/50					
	<b>ИТОГО:</b>				528	<b>38,50</b>	671,30	26,45	30,05	71,65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70	
				1/250/10						3,50
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/100/10	24,12	146,00	17,10	8,20	0,90	
				2 блюдо						227
	гарнир	126	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	4,55	189,00	3,60	7,10	25,20	
				1/200						4,86
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/50	2,59	116,90	3,95	0,50	24,20	
хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25		
хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,68	129,00	4,30	1,65	21,25		
<b>ИТОГО:</b>				959	<b>47,00</b>	781,60	32,35	22,85	106,35	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1487		1452,90	58,80	52,90	178,00	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.  
 ПОВАР-БРИГАДИР  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

Звягина Надежда Ильинична  
 ИНН 3356300000  
 ОГРН 3082655223000



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

И.П. Звягина

**5-11 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%	1/200/9/33	<b>23,23</b>	404,60	16,40	19,30	41,30	
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				552	<b>38,50</b>	802,90	24,75	29,75	106,25	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>5,50</b>	16,30	0,90	0,20	3,10	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	<b>4,05</b>	85,20	1,70	2,70	13,30	
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	<b>17,19</b>	254,30	11,90	16,10	14,20	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>10,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80	
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	<b>4,55</b>	119,20	0,10	0,10	25,10	
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>2,59</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	<b>2,68</b>	129,00	4,30	1,65	21,25
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>47,00</b>	1056,90	33,45	32,75	148,95	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1532		1859,80	58,20	62,50	255,20	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ ОШ № 39

И.Г. Зорин

5-11 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		224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	27,06	784,30			
	гор.блюдо						28,50	29,60	98,10
	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
ИТОГО:				600	38,50	1164,20	39,65	34,25	168,35
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	26,68	555,40	35,70	39,10	38,40
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40			
	напиток						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
ИТОГО:				930	47,00	969,30	46,65	46,35	111,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		2133,50	86,30	80,60	280,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

И.Г. Зорче

**5-11 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)	1/100	4,70	10,00	0,90	0,10	1,70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	24,38	356,60	22,00	18,20	26,10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,15	103,00	0,70	0,30	24,40
	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
	<b>ИТОГО:</b>				700	<b>38,50</b>	715,50	31,85	20,75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	5,50	16,30	0,90	0,20	3,10
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	1/250	4,18	117,00	3,90	2,80	19,00
	2 блюдо	278	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	21,53	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	5,97	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,55	114,60	0,10	0,10	27,90
	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>				980	<b>47,00</b>	1060,60	33,65	31,45
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1680		1776,10	65,50	52,20	231,90

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

