



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Понедельник 2-я нед.

День

10.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	16,33	212,40			
							6,80	10,10	25,60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	26,00	83,40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	1,00	0,20	19,60
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	3,95	0,50	24,20
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,50	66,00	4,30	1,65	21,25
		14					0,10	7,20	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	8,00	54,00			
Обед	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	3,50	4,40	0,00
							0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:			685	80,18	731,20	20,25	24,65	105,45
	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	6,25	6,00			
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	6,25	91,00	0,60	0,00	1,00
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	32,38	268,00	3,00	4,20	10,20
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	9,20	336,00	12,80	14,30	16,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,75	111,10	10,60	11,50	47,80
Итого за день:	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	0,00	0,20	27,10
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	3,95	0,50	24,20
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	4,30	1,65	21,25
							0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1110	80,18	1127,50	35,85	32,95	163,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1795		1858,70	56,10	57,60	268,50

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

Н.А. Ясудина

№ 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



1-4 класс

Школа

Отд./корп.

Вторник 2-я нед.

День

11.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	6,25	6,00	0,60	0,00	1,00
		237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	32,40	201,60	12,10	16,20	13,40
	2 блюдо	143	РАГУ из овощей	1/180	15,43	202,00	2,50	15,70	0,50
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,75	111,10	0,20	0,20	27,10
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	фрукты								
ИТОГО:				767	80,18	836,10	24,25	34,85	102,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	5,20	12,00	0,60	0,00	2,10
		96	Рассольник Ленинградский	1/250	6,32	122,40	2,30	5,30	16,40
	1 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	30,55	244,00	13,20	12,90	18,80
	2 блюдо		Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,90	191,40	3,90	11,50	22,70
	гарнир	312	Напиток из плодов шиповника	1/200	5,86	88,20	0,70	0,30	20,80
	напиток	388	Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,65	21,25
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	фрукты								
ИТОГО:				1080	80,18	973,40	29,55	32,75	140,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1847		1809,50	53,80	67,60	243,10

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 39
Н.А. Суслова
ПОВАР-БРИГАДИР А.С. Суслов
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ С.С. Суслов



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

12.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/200/ 80	14,13	416,30			
							27,30	25,40	69,30
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	2,70	134,00	2,90	2,50	24,80
	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
			Сок Фруктовый (яблочный,яблочно- виноградный,мультифрукт)	1/200	26,00	83,40			
							1,00	0,20	19,60
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,50	66,00	0,10	7,20	0,10
			Биойогурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик .,банан) в инд упак.	1/125	25,00	96,20			
							4,40	3,00	6,50
ИТОГО:									
Обед				715	80,18	1041,80	43,95	40,45	165,75
	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	6,25	6,00			
							0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,50	140,70			
							5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	31,89	217,50			
							14,10	18,40	15,70
	гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%						
		309		1/180	9,44	217,80	6,90	7,30	25,20
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,75	111,10			
						0,20	0,20	27,10	
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 сезонные калиброванные(мандарины 2шт или апельсин 1шт)	1/150	17,50	69,50				
	фрукты					0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:									
ОГО ЗА ДЕНЬ:				1039	80,18	1008,50	36,25	34,05	146,65
				1754		2050,30	80,20	74,50	312,40

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн. № 39
Н.А. Власова
 ПОВАР-БРИГАДИР Горю
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорок



1-4 класс

Школа _____ Отд./корп. _____ Четверг 2-я нед. День 13.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	6,25	6,00	0,60	0,00	1,00
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	30,28	241,70	14,10	18,40	15,70
	2 блюдо								
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	9,20	336,00	10,60	11,50	47,80
		гор.напиток	377 Чай с лимоном*	1/200/15/7	4,60	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
Завтрак 2		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,50	66,00	0,10	7,20	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				862	80,18	1014,60	34,65	39,85	136,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	5,20	12,00	0,60	0,00	2,10
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6,27	102,00	1,80	5,00	12,30
	1 блюдо								
	2 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	31,00	224,00	11,60	13,50	13,80
		310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,50	189,00	3,60	7,10	25,20
	гарнир								
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	5,86	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(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1110	80,18	930,60	27,15	28,65	134,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1972		1945,20	61,80	68,50	270,80

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам. № 30
Н.А. Мухоморова
 ПОВАР-БРИГАДИР _____
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорок



Школа

1-4 класс

Отд./корп.

Пятница 2-я нед.

День

14.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/200/7/80	36,33	388,60			
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	6,00	113,40	17,70	17,30	40,30
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	2,90	1,90	20,90
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,50	66,00	4,30	1,65	21,25
		15	Сыр "Российский" (порциями)				0,10	7,20	0,10
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/15	8,00	54,00	3,50	4,40	0,00
				1/150	17,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
	Итого:								
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	762	80,18	937,40	33,05	33,55	121,45
				1/60	6,25	6,00			
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	1/250	6,89	115,00	0,60	0,00	1,00
		268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	32,94	343,90	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо		Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%				16,50	24,20	14,30
		302		1/180	8,00	325,00	11,46	8,12	51,52
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,75	77,40			
			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	0,00	0,00	19,40
	напиток		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	4,30	1,65	21,25
	хлеб черн.						0,60	0,60	14,70
Итого:									
Итого за день:				1039	80,18	1182,70	43,01	39,87	156,57
				1801		2120,10	76,06	73,42	278,02

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 38

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам. № 39
Н.А.Ахмедов

ПОВАР-БРИГАДИР А.А.Ахмедов

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ С.А.Ахмедов