

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Исупина / Исупина /
Н.А.

5-11 класс

Школа	Отд./корп	Понедельник 1-я нед.	День	16.09.2024г.					
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% и сахаром	1/220/10/10	22,35	334,00	6,10	10,90	52,90
		377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
		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
	ИТОГО:			567	40,00	721,90	16,30	24,60	108,70
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70
		102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	1 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	22,82	241,70	14,10	18,40	15,70
		2 блюдо	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	154,20	5,60	8,40
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40			
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,25
	хлеб черн.								
ИТОГО:			940	49,00	869,90	34,50	34,50	116,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1507		1591,80	50,80	59,10	225,15

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Алеушаева / М.А.

5-11 класс

Школа			Отд./корп			Вторник 1-я нед.	День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/116/10	20,00	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	5,00	36,10			
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50			
							3,10	2,40	17,20
			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
			Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	6,63	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				636	40,00	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50			
							0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	24,00	146,00			
							17,10	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,09	189,00	3,60	7,10	25,20
							0,10	0,10	27,90
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,86	114,60			
			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50	24,20
		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30	
ИТОГО:				950	49,00	808,00	31,55	22,80	113,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1511,80	56,55	52,20	198,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Аннулина И.А.
И.А.

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День 18.09.2024г.

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%	1/200/36/9	20,03	404,60	16,40	19,30	41,30	
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
			15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				550	40,00	846,50	29,30	35,40	102,60	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30	
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	21,61	309,50	16,50	24,20	14,30	
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80	
		171								
	гарнир	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	4,55	122,80	0,00	0,00	31,40	
	напиток									
	хлеб бел.			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
хлеб черн.			Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30	
ИТОГО:				980	49,00	1109,40	38,00	40,70	154,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		1955,90	67,30	76,10	256,60	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Олеся Иванова
И.А.

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День 19.09.2024г.

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	30,26	784,30	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	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				580	40,00	1127,20	37,60	33,00	166,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	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	28,10	555,40	35,70	39,10	38,40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				930	49,00	969,80	46,50	46,50	111,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1510		2097,00	84,10	79,50	278,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Александрова И.И.
М.П.

5-11 класс

Отд./корп

Пятница 1-я нед.

День

20.09.2024г.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	27,25	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,48	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				687	40,00	625,50	29,30	19,30	83,50
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	21,95	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5	1/180	6,97	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,55	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:				980	49,00	1095,20	35,20	37,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1720,70	64,50	57,10	216,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

