

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Арсений
Н.И.

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День 16.09.2024

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	23,81	252,60	5,70	6,80	41,70
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.)	1/200	26,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	напиток								
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,00	54,50	3,50	4,50	0,00
фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:				695	88,66	780,90	19,15	22,55	121,55
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,70	140,70	5,60	5,40	17,50
		268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	36,47	343,90	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо								
		309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	9,44	246,60	6,90	7,30	25,20
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	напиток								
	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(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:				1110	88,66	1136,00	37,95	39,75	138,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1805		1916,90	57,10	62,30	260,00

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Аннушаева / [Подпись]
Н.А.

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 1-я нед. День 17.09.2024г.

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	37,91	285,80	13,80	24,50	2,60
			Икра кабачковая консервированная	1/100	12,80	45,20	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,60	103,50	3,10	2,40	17,20
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				708	88,66	824,90	27,15	38,95	86,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00	0,10	0,10	1,90
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	30,90	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,55	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,86	573,00	0,80	0,80	139,40
	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.)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1120	88,66	1337,40	32,25	23,95	239,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1828		2162,30	59,40	62,90	326,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Александрова
И.А.

5-11 класс (для детей участников СВО)

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%	1/220/36/9	20,81	172,80	4,60	7,70	23,20
			Сок фруктовый(яблочный,яблочно-виноградный,мультифрукт)	1/200	26,00	83,40	0,10	0,20	19,60
	напиток								
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
			Биоогурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30,00	128,70	4,40	3,00	6,50
ИТОГО:				700	88,66	705,80	17,45	21,35	94,85
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	6,05	85,20	1,70	2,70	13,30
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	34,79	343,90	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
		302							
	гарнир	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	6,13	110,20	0,10	0,00	26,90
	напиток								
	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(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1160	88,66	1202,70	37,85	41,25	164,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1860		1908,50	55,30	62,60	259,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Варшавская / [подпись]

5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

19.09.2024г.

Школа

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	44,61	732,00	29,20	27,60	91,60
		гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	7,70	134,00	2,90	2,50
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:			775	88,66	1310,90	44,55	45,65	176,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	6,58	83,20	2,00	6,10	7,00
		2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/300	43,43	454,00	25,40	14,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	5,80	77,40	0,00	0,00	19,40
		хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт.)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
	ИТОГО:			1100	88,66	942,00	36,35	23,75	143,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1875		2252,90	80,90	69,40	319,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СДМ № 39

Василишвили
М.П.

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День 20.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00	0,10	0,10	1,90
		289	Рагу из птицы	1/100/300	42,21	374,10	25,30	20,10	27,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5,60	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00			
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт.)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				882	88,66	826,00	34,75	31,25	100,95
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00	0,10	0,10	1,90
		112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	5,18	119,10	4,00	2,90	20,10
	1 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	33,47	224,00			
		2 блюдо		Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,90	217,80	3,90	11,50
	гарнир	312	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,86	88,20			
	напиток	388					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(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:				1105	88,66	976,50	29,15	31,05	139,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1987		1802,50	63,90	62,30	240,40

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

