



5-11 класс

Школа _____			Отд./корп _____		Понедельник 1-я нед.		День 17.03.2025г.		
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
	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
		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	70	Овощи натуральные соленные(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	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	23,82	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	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,25
ИТОГО:				940	49,00	874,90	34,50	34,50	117,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1507		1596,80	50,80	59,10	226,25

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ _____ № _____

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



5-11 класс

Школа			Отд./корп	Вторник 1-я нед.		День		18.03.2025г.	
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	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
	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
	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	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	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	23,70	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
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,86	114,60	0,10	0,10	27,90
	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	1,70	21,30
ИТОГО:				950	49,00	808,00	31,65	22,80	113,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1511,80	56,65	52,20	198,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39
Н.А. Овсянников
 ПОВАР-БРИГАДИР _____
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорокин



5-11 класс

Школа					Отд./корп	Среда 1-я нед.		День	19.03.2025г.
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
	напиток	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	70	Овощи натуральные соолёные(помидоры)	1/100	6,50	15,00			
							0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20			
							1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	22,61	309,50			
							16,50	24,20	14,30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80
		354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	4,55	122,80	0,00	0,00	31,40
	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	1114,40	38,00	40,70	155,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		1960,90	67,30	76,10	257,70

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 39Н.А. Власов

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

5-11 класс

Школа

ОТД./КОПН

Четверг 1-я нед.

День

20.03.2025г.



Звятина

Прием пищи	Раздел	№ п.п.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью и с молоком	1/220/80	30,26	784,30		28,50	98,10
			сгущенный					29,60	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	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
Обед	закуска	70	Овощи натуральные	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
			соленья(огурцы)	1/100					
	1 блюдо	88	Ци из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	27,80	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
Итого:	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 за день:				1510		2096,70	84,20	79,50	278,60
				930	49,00	969,50	46,60	46,50	111,70

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ
N.В. Звятина
ПОВАР-БРИГАДИР
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс

Школа _____			Отд./корп _____		Пятница 1-я нед.		День 21.03.2025г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	26,95	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	625,20	29,40	19,30	83,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	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	22,95	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	1100,20	35,20	37,80	134,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1725,40	64,60	57,10	217,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39
Н.А. Жуковская
 ПОВАР-БРИГАДИР _____
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорокин