



1-4 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 2-я нед. День 23.12.2024г.

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	39,96	212,40	6,80	10,10	25,60
			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./в иног.,мультифр.)	1/200	31,00	83,40	1,00	0,20	19,60
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	66,00	0,10	7,20	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,00	3,50	4,40	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				685	117,76	731,20	20,25	24,65	105,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	11,50	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	10,95	91,00	3,00	4,20	10,20
		278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	51,31	268,00	12,80	14,30	16,80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,20	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,50	111,10	0,00	0,20	27,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1110	117,76	1127,50	35,85	32,95	163,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1795		1858,70	56,10	57,60	268,50

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 39
Н.А. Русакина

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Ворож



1-4 класс

Школа _____ Отд./Корп _____ Вторник 2-я нед. День 24.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	11,50	6,00	0,60	0,00	1,00
		237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	56,53	201,60	12,10	16,20	13,40
	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	17,93	202,00	2,50	15,70	0,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,50	111,10	0,20	0,20	27,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				767	117,76	836,10	24,25	34,85	102,15
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	10,20	12,00	0,60	0,00	2,10
		96	Рассольник Ленинградский	1/250	11,25	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	42,38	244,00	13,20	12,90	18,80
		гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	19,46	191,40	3,90	11,50
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	9,17	88,20	0,70	0,30	20,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1080	117,76	973,40	29,55	32,75	140,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1847		1809,50	53,80	67,60	243,10

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сол № 39
Н.И. Звягина

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

25.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/200/80	29,46	416,30				
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	11,00	134,00	27,30	25,40	69,30	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	2,90	2,50	24,80	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	3,95	0,50	24,20	
				Сок Фруктовый (яблочный,яблочно-виноградный,мультифрукт)	1/200	31,00	83,40	4,30	1,65	21,25
							1,00	0,20	19,60	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	66,00	0,10	7,20	0,10
			Биоiogурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30,00	96,20				
							4,40	3,00	6,50	
ИТОГО:										
Обед				715	117,76	1041,80	43,95	40,45	165,75	
	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	11,50	6,00	0,60	0,00	1,00	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,70	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	49,82	217,50	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	11,44	217,80	6,90	7,30	25,20	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,50	111,10	0,20	0,20	27,10	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(мандарины 2шт или апельсин 1шт)	1/150	24,00	69,50				
							0,60	0,60	14,70	
	ИТОГО:									
ОГО ЗА ДЕНЬ:										
				1039	117,76	1008,50	36,25	34,05	146,65	
				1754		2050,30	80,20	74,50	312,40	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *Солн* № 39
М.А. Якушанина

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорок*

УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

1-4 класс

Школа

Отд./корп.

Четверг 2-я нед.

День

26.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	11,50	6,00	0,60	0,00	1,00
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	48,66	241,70	14,10	18,40	15,70
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,20	336,00	10,60	11,50	47,80
		гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	9,60	49,50	0,40	0,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	66,00	0,10	7,20
Завтрак 2	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				862	117,76	1014,60	34,65	39,85	136,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/60	10,20	12,00	0,60	0,00	2,10
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	10,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	43,19	224,00	11,60	13,50	13,80
		2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	19,40	189,00	3,60	7,10
	напиток		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	9,17	88,20	0,70	0,30
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1110	117,76	930,60	27,15	28,65	134,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1972		1945,20	61,80	68,50	270,80

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

Н.А. Якушанина

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

Сергей



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Пятница 2-я нед.

День

27.12.2024г.

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	58,96	388,60			
							17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	12,00	113,40	2,90	1,90	20,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	66,00			
							0,10	7,20	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,00	3,50	4,40	0,00
фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				762	117,76	937,40	33,05	33,55	121,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	11,50	6,00	0,60	0,00	1,00
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	8,56	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	55,62	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,28	325,00	11,46	8,12	51,52
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	6,50	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1039	117,76	1182,70	43,01	39,87	156,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1801		2120,10	76,06	73,42	278,02

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Н.А. Якушев

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

Сорок



Школа

1-4 класс

Отд./корп

Понедельник 1-я нед.

День

28.12.2024

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%	1/200/10	39,96	252,60			
			Сок фруктовый (яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	31,00	83,40	5,70	6,80	41,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	1,00	0,20	19,60
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	3,95	0,50	24,20
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	66,00	0,10	7,20	0,10
			15 Сыр "Российский" (порциями)	1/15	11,00	54,00			
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1 шт)	1/150	19,50	69,50	3,50	4,40	0,00
ИТОГО:									
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	685	117,76	771,40	19,15	21,35	121,55
			1/60	10,20	12,00				
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,70	140,70	0,60	0,00	2,10
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	55,62	314,90	5,60	5,40	17,50
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%				16,50	24,20	14,30
	гарнир	309	Компот из смеси сухофруктов	1/180	11,44	217,80	6,90	7,30	25,20
	напиток	349	Хлеб Пшеничный	1/200	6,50	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	2,85	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1 шт)	1/50	2,95	129,00	4,30	1,65	21,25
	фрукты		1/150	19,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
ИТОГО:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1039	117,76	1078,20	38,45	39,65	138,65
				1724		1849,60	57,60	61,00	260,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

Н.А. Дзусманева

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

Сорок