



УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

Звятина / *Звятина*

5-11 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% и сахаром	1/220/10/10	20,03	348,30	9,90	14,70	44,00
	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
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
ИТОГО:				545	40,00	790,20	22,80	30,80	105,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	4,69	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	21,16	202,60	11,60	13,50	13,80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	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	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:				945	49,00	1000,30	34,40	31,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1490		1790,50	57,20	62,50	252,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39
Н.А. Якушанина

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорокин*



5-11 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)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюда	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	17,96	252,50	10,40	16,50	15,50
		128	Картофельное пюре	1/180	6,67	141,00	3,10	5,40	20,30
	гарнир	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
ИТОГО:				668	40,00	716,10	23,60	25,40	98,50
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	5,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюда	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	21,65	254,30	11,90	16,10	14,20
		305	Рис припущенный	1/180	7,04	212,30	4,30	5,10	39,20
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
	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	21,30
хлеб черн.									
ИТОГО:				980	49,00	927,30	27,70	28,80	137,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1648		1643,40	51,30	54,20	236,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39
Н.А. Якушанина

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Срок



Звягина

5-11 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 (запеченый) со сгущенным молоком	1/220/80	25,06	416,30	27,30	25,40	69,30
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
ИТОГО:				590	40,00	834,20	36,50	37,10	138,20
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,50	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	23,56	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	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	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	1118,00	48,90	40,90	133,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1570		1952,20	85,40	78,00	271,60

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39
Н.А. Дзюминашвили

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорок*



5-11 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)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	19,51	241,70	14,10	18,40	15,70
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	гарнир								
	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:				677	40,00	846,30	32,10	31,00	120,70
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
		229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	24,51	210,00	19,50	9,90	7,60
	2 блюдо								
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,09	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	4,55	119,20	0,10	0,10	25,10
	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:				990	49,00	881,10	34,20	24,40	118,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1727,40	66,30	55,40	239,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Саша № 39

Н.А. Якушиной

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Евгений



5-11 класс

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 маслом сливочным "крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	25,00	388,60	17,70	17,30	40,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	142,20	3,30	2,40	26,70
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	хлеб чёрн.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	6,63	69,50	0,60	0,60	14,70
Фрукта									
ИТОГО:				738	40,00	809,20	27,80	21,20	125,70
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
		118	Суп картофельный с клёцками	1/250	4,49	115,00	5,60	4,80	10,20
	1 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	23,88	425,80	17,40	20,80	18,50
	2 блюдо		КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,23	325,00	11,50	8,10	51,50
	гарнир	302	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,55	103,00	0,70	0,30	24,40
	напиток	388	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	21,30
	хлеб черн.								
ИТОГО:				980	49,00	1224,90	44,30	36,40	151,60
ОГО ЗА ДЕНЬ:				1718		2034,10	72,10	57,60	277,30

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



5-11 класс

Школа _____

Отд./корп _____

Понедельник 1-я нед. День

28.12.2024г.

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				
		377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	2,48	49,50	6,10	10,90	52,90	
	гор.напиток						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	
		102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50	
	1 блюдо									
		295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	1/100/10	23,82	241,70	14,10	18,40	15,70	
	2 блюдо									
		202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	154,20	5,60	8,40	16,70	
	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	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 Солн № 39
Н.А. Рысулманова

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сережа