



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП ЗВЯГИНА Н.И.**

**5-11 класс (для детей участников СВО)**

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%	1/220/10	<b>26,31</b>	212,40	6,80	10,10	25,60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мультифр.)	1/200	<b>26,00</b>	83,40	1,00	0,20	19,60
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,25	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>8,00</b>	66,00	0,10	7,20	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	<b>7,00</b>	54,50	3,48	4,40	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	<b>17,50</b>	56,40	0,40	0,40	11,70
<b>ИТОГО:</b>				695	<b>88,66</b>	718,60	19,98	24,45	102,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>9,50</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	<b>7,37</b>	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>35,20</b>	301,60	12,80	14,30	16,80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	<b>10,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,25	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	<b>17,50</b>	56,40	0,40	0,40	11,70
<b>ИТОГО:</b>				1172	<b>88,66</b>	1118,50	35,80	32,75	152,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1867		1837,10	55,78	57,20	255,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Сам № 39  
Н.А. Якушаева

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорок



5-11 класс (для детей участников СВО)

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	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50	
		237	Зразы рыбные рубленые( из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	37,58	222,40				
	2 блюдо	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	15,43	202,00	12,10	16,20	13,40
		напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	2,50	15,70	0,50
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,96	116,90	0,20	0,20	27,10	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,89	129,00	3,95	0,50	24,20	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.)	1/150	17,50	56,40	4,25	1,65	21,25	
							0,40	0,40	11,70	
<b>ИТОГО:</b>				838	<b>88,66</b>	848,00	24,20	34,85	99,65	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50	
		1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	6,16				122,40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	32,89	244,00	2,30	5,30	16,40	
		гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,90	217,80	13,20	12,90	18,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,86	573,00	3,90	11,50	22,70	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,96	116,90	0,80	0,80	139,40	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,89	129,00	3,95	0,50	24,20	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко1шт.)	1/150	17,50	56,40	4,25	1,65	21,25	
						0,40	0,40	11,70		
<b>ИТОГО:</b>				1179	<b>88,66</b>	1469,70	29,60	33,25	255,95	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				2017		2317,70	53,80	68,10	355,60	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 39

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ \_\_\_\_\_



5-11 класс (для детей участников СВО)

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	1/220/80	18,11	555,10	27,30	25,40	69,30	
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	2,70	134,00	2,90	2,50	24,80	
	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	4,25	1,65	21,25	
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	0,10	7,20	0,10
				Биойогурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30,00	96,20	4,40	3,00	6,50
	напиток			Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.)	1/200	26,00	83,40	1,00	0,20	19,60
<b>ИТОГО:</b>										
Обед				935	88,66	1180,60	43,90	40,45	165,75	
	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,70	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	34,87	241,70	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	246,60	6,90	7,30	25,20	
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	111,10	0,20	0,20	27,10	
	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	4,25	1,65	21,25	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (мандарины 2шт или апельсин 1шт )	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70	
<b>ИТОГО:</b>										
<b>ОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1089	88,66	1052,60	36,20	34,05	144,15	
				2024		2233,20	80,10	74,50	309,90	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39  
*Н.А. Якушаничева* / *А.И. [подпись]*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорокин*



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. День 26.12.2024г.

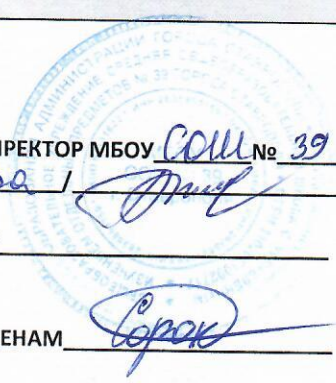
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9,50	10,20	0,80	0,20	1,50
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/100/60	33,77	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
		гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5,60	49,50	0,40	0,00
	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	4,25	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	0,10	7,20	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.)	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70
<b>ИТОГО:</b>				942	<b>88,66</b>	1005,70	34,60	39,85	133,95
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80
		1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6,50	102,00	1,80	5,00
	2 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	33,90	224,00	11,60	13,50	13,80
		гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,55	189,00	3,60	7,10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,86	88,20	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	4,25	1,65	21,25
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70
<b>ИТОГО:</b>				1190	<b>88,66</b>	920,50	27,20	28,55	132,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				2132		1926,20	61,80	68,40	266,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Н.А. Русинашева

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





5-11 класс (для детей участников СВО)

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	1/220/8/80	43,71	388,60	17,70	17,30	40,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,60	113,40	2,90	1,90	20,90
	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	4,25	1,65	21,25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	0,10	7,20	0,10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70
<b>ИТОГО:</b>				783	<b>88,66</b>	924,80	32,80	33,45	118,45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/100	9,50	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	7,79	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	36,57	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	8,73	268,00	11,46	8,12	51,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,72	77,40	0,00	0,00	19,40
	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 (яблоко 1шт.)	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70
	<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>88,66</b>	1118,60	42,31	39,77
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1893		2043,40	75,11	73,22	272,90

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СМЦ № 39  
Н.А. Русулмашева / [Signature]

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ [Signature]



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа \_\_\_\_\_ 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%	1/220/10	26,31	252,60		5,70	6,80	41,70
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.)	1/200	26,00	83,40				
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	1,00	0,20	19,60	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	3,95	0,50	24,20	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	4,30	1,65	21,25	
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,00	54,50	0,10	7,20	0,10	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	56,40	3,50	4,40	0,00	
ИТОГО:				695	88,66	758,80	18,95	21,15	118,55	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,70	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	35,87	343,90	16,50	24,20	14,30	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	246,60	6,90	7,30	25,20	
	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	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 или яблоко 1шт)	1/150	17,50	56,40	0,40	0,40	11,70	
ИТОГО:				1110	88,66	1125,90	38,55	39,55	136,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1805		1884,70	57,50	60,70	254,90	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Н.А. Якушенина / [Signature]

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ [Signature]