



ЗЗ

5-11 класс

Школа					Отд./корп					Понедельник 1-я нед.	День	31.03.2025г.
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	36,40	334,00	6,10	10,90	52,90			
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	0,40	0,00	11,70			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20			
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80			
		15	Сыр "Российский"	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00			
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10			
ИТОГО:				567	70,00	721,90	16,30	24,60	108,70			
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленные(помидоры)	1/100	8,50	15,00	0,90	0,10	2,80			
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,70	140,70	5,60	5,40	17,50			
	2 блюдо	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	58,56	241,70	14,10	18,40	15,70			
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11,44	154,20	5,60	8,40	16,70			
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,00	77,40	0,00	0,00	19,40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20			
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,25			
ИТОГО:				940	98,00	874,90	34,50	34,50	117,55			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1507		1596,80	50,80	59,10	226,25			

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *ЗЗ* № 39

ПОВАР-БРИГАДИР *ЗЗ*

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *ЗЗ*



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 1-я нед. День 01.04.2025г.

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	27,90	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	12,30	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				636	70,00	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	10,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	44,80	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17,40	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,00	114,60	0,10	0,10	27,90
	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	1,70	21,30
ИТОГО:				950	98,00	808,00	31,55	22,80	113,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1511,80	56,55	52,20	198,40

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№ 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День 02.04.2025г.

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	34,20	404,60	16,40	19,30	41,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
	напиток	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский"	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				550	70,00	846,50	29,30	35,40	102,60
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12,50	10,00	0,90	0,10	1,70
		101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	8,10	85,20	1,70	2,70	13,30
	1 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	50,70	309,50	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%						
	гарнир	171		1/180	13,20	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	7,70	122,80	0,00	0,00	31,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				980	98,00	1109,40	38,00	40,70	154,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		1955,90	67,30	76,10	256,60

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ _____ № 39

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



УТВЕРЖДАЮ
И.П. ЗВЯГИНА Н.И.

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

03.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	56,20	784,30			
	гор.блюдо						28,50	29,60	98,10
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	8,00	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				580	70,00	1127,20	37,60	33,00	166,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	9,60	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	62,10	555,40	35,70	39,10	38,40
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	7,00	77,40			
	напиток						0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				930	98,00	969,80	46,50	46,50	111,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1510		2097,00	84,10	79,50	278,80

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№ 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День 04.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	44,40	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				687	70,00	625,50	29,30	19,30	83,50
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	8,35	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	44,15	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5	1/180	18,40	191,40	3,90	11,50	22,70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	8,80	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				980	98,00	1095,20	35,20	37,80	132,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1720,70	64,50	57,10	216,40

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ № 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ