

УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.



5-11 класс

Школа		Отд./корп		Пятница 2-я нед.		День		11.04.2025г.	
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	40,20	388,60	17,70	17,30	40,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	142,20	3,30	2,40	26,70
	гор.напиток								
	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:									
Обед				738	70,00	809,20	27,80	21,20	125,70
	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
		118	Суп картофельный с клёцками	1/250	10,86	115,00	5,60	4,80	10,20
	1 блюдо								
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	46,76	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир		КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,28	325,00	11,50	8,10	51,50
		302							
	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:									
ОГО ЗА ДЕНЬ:				980	98,00	1225,20	44,20	36,40	151,80
				1718		2034,40	72,00	57,60	277,50

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ № 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





5-11 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

День

10.04.2025г.

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	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	31,20	241,70			
							14,10	18,40	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13,20	336,00			
	напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	10,60	11,50	47,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	0,40	0,00	11,70
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	4,00	0,50	24,20
ИТОГО:				677	70,00	846,60	2,20	0,40	19,80
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12,50	10,00			
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	10,50	102,00	0,90	0,10	1,70
							1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	43,80	210,00	19,50	9,90	7,60
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17,40	189,00			
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	8,00	119,20	3,60	7,10	25,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	0,10	0,10	25,10
ИТОГО:				990	98,00	876,10	4,00	0,50	24,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1722,70	4,30	1,70	21,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





5-11 класс

Школа						Отд./корп	Среда 2-я нед.		День	09.04.2025г.
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	45,70	416,30	27,30	25,40	69,30	
	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	
			Масло сливочное							
		14	"Крестьянское" 72,5%	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10	
ИТОГО:				590	70,00	834,20	36,50	37,10	138,20	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	9,70	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	51,56	429,80	26,60	32,10	4,20	
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11,44	176,80	7,50	0,90	36,80	
	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	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	1118,30	48,80	40,90	133,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1570		1952,50	85,30	78,00	271,80	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ № 39

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс

Школа

Отд./корп

Вторник 2-я нед.

День

08.04.2025г.

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	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	29,80	252,50	10,40	16,50	15,50
		128	Картофельное пюре	1/180	12,40	141,00	3,10	5,40	20,30
	гарнир	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
	напиток								
	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:				688	70,00	716,40	23,50	25,40	98,70
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	10,80	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	46,60	254,30	11,90	16,10	14,20
		305	Рис припущенный	1/180	15,30	212,30	4,30	5,10	39,20
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	7,00	77,40	0,00	0,00	19,40
	напиток								
	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	922,30	27,70	28,80	136,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1668		1638,70	51,20	54,20	235,10

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс

Школа

Отд./корп

Понедельник 2-я нед.

День

07.04.2025г.

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	34,20	348,30			
							9,90	14,70	44,00
	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
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
ИТОГО:				545	70,00	790,20	22,80	30,80	105,30
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50			
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	9,90	91,00	0,70	0,20	1,70
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	49,60	202,60			
							11,60	13,50	13,80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13,20	336,00	10,60	11,50	47,80
	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	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:				945	98,00	1000,60	34,30	31,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1490		1790,80	57,10	62,50	252,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Д.И. МЕНТОВ № 39
 ПОВАР-БРИГАДИР Д.И. МЕНТОВ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Д.И. МЕНТОВ