



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 2-я нед. День **09.12.2024г.**

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	<b>20,03</b>	348,30	9,90	14,70	44,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
		15	Сыр "Российский"	1/15	<b>6,40</b>	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	103,50	3,10	2,40	17,20
<b>ИТОГО:</b>				545	<b>40,00</b>	790,20	22,80	30,80	105,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	<b>4,69</b>	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	<b>21,16</b>	202,60	11,60	13,50	13,80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>7,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	<b>4,86</b>	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				945	<b>49,00</b>	1000,30	34,40	31,70
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1490		1790,50	57,20	62,50	252,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39  
*М.А. Якушова*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Срок*



*Звзг*

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День **10.12.2024г.**

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	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
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	6,67	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	<b>ИТОГО:</b>				668	<b>40,00</b>	716,10	23,60	25,40
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 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	21,65	254,30	11,90	16,10	14,20
	гарнир	305	Рис припущенный	1/180	7,04	212,30	4,30	5,10	39,20
	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	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	927,30	27,70	28,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1648		1643,40	51,30	54,20	236,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ *СОШ № 39*

*Н.А. Якушова*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Светлана*



*Звятина*

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День **11.12.2024г.**

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	<b>25,06</b>	416,30	27,30	25,40	69,30
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	<b>6,17</b>	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
<b>ИТОГО:</b>				590	<b>40,00</b>	834,20	36,50	37,10	138,20
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	<b>4,50</b>	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	<b>23,56</b>	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	<b>5,23</b>	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	<b>4,86</b>	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	1118,00	48,90	40,90
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1570		1952,20	85,40	78,00	271,60

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

*Н.А. Анисимова*

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ *Сорок*



УТВЕРЖДАЮ  
ИП ЗВЯГИНА Н.И.

**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Четверг 2-я нед. День **12.12.2024г.**

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			
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	14,10	18,40	15,70
	гарнир						10,60	11,50	47,80
	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
<b>ИТОГО:</b>				677	<b>40,00</b>	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
	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
<b>ИТОГО:</b>				990	<b>49,00</b>	881,10	34,20	24,40	118,50
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1667		1727,40	66,30	55,40	239,20

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СРШ № 39

М.В. Якушенина

ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорокин



**5-11 класс**

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День **13.12.2024г.**

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	<b>25,00</b>	388,60	17,70	17,30	40,30	
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	142,20	3,30	2,40	26,70	
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20	
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80	
	хлеб чёрн.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	<b>6,63</b>	69,50	0,60	0,60	14,70	
	Фрукта									
<b>ИТОГО:</b>				738	<b>40,00</b>	809,20	27,80	21,20	125,70	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50	
		118	Суп картофельный с клёцками	1/250	<b>4,49</b>	115,00	5,60	4,80	10,20	
	1 блюдо		279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>23,88</b>	425,80	17,40	20,80	18,50
	2 блюдо		302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>5,23</b>	325,00	11,50	8,10	51,50
	гарнир		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>4,55</b>	103,00	0,70	0,30	24,40
	напиток			Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.			Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
	хлеб черн.									
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	1224,90	44,30	36,40	151,60	
<b>ОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1718		2034,10	72,10	57,60	277,30	

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39  
М.А. Якушанина  
 ПОВАР-БРИГАДИР \_\_\_\_\_  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Сорокин