

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР МБОУ** СШ № 39  
*Васильева М.А.*

1-4 класс

Школа		Отд./корп	Понедельник 2-я нед.		День		09.09.2024г.		
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%	1/200/10	26,25	212,40			
							6,80	10,10	25,60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./в иног.,мультифр.)	1/200	26,00	83,40			
						1,00	0,20	19,60	
	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	4,30	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	8,40	54,00			
							3,50	4,40	0,00
Зав.	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				685	<b>90,00</b>	731,20	20,25	24,65	105,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	8,00	9,60			
							0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	7,99	91,00			
							3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	33,92	268,00			
							12,80	14,30	16,80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,80	111,10				
						0,00	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	4,30	1,65	21,25
фрукты			Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>90,00</b>	1131,10	35,85	33,05	163,55
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1795		1862,30	56,10	57,70	269,00

ИП ЗВЯГИНА И.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

*Дружинаева / Дич*

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Вторник 2-я нед. День 10.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	8,00	9,60	0,60	0,10	1,50
		237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/7	36,42	201,60	12,10	16,20	13,40
	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	15,93	202,00	2,50	15,70	0,50
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,80	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	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				767	<b>90,00</b>	839,70	24,25	34,95	102,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	8,90	14,00	0,70	0,10	2,20
		96	Рассольник Ленинградский	1/250	6,16	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/90/50	33,83	244,00	13,20	12,90	18,80
		гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12,90	191,40	3,90	11,50
	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	4,30	1,65	21,25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1080	<b>90,00</b>	975,40	29,65	32,85	141,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1847		1815,10	53,90	67,80	243,70

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

*Д.С. Мамкина*  
14А

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Среда 2-я нед. День 11.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/200/80	19,00	416,30	27,30	25,40	69,30	
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	3,15	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	4,30	1,65	21,25	
				Сок Фруктовый (яблочный,яблочно-виноградный,мультифрукт)	1/200	26,00	83,40	1,00	0,20	19,60
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	0,10	7,20	0,10
	За. гр			Биоiogурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30,00	96,20	4,40	3,00	6,50
<b>ИТОГО:</b>										
Обед				715	90,00	1041,80	43,95	40,45	165,75	
	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	8,00	9,60	0,60	0,10	1,50	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,60	140,70	5,60	5,40	17,50	
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	36,31	217,50	14,10	18,40	15,70	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	9,44	217,80	6,90	7,30	25,20	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,80	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	4,30	1,65	21,25	
	фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1039	90,00	1012,10	36,25	34,15	147,15	
				1754		2053,90	80,20	74,60	312,90	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

*Сам* № 39  
*Александров*

1-4 класс

Школа

Отд./корп

Четверг 2-я нед.

День

12.09.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	8,00	9,60	0,60	0,10	1,50	
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/90/50	34,11	241,70	14,10	18,40	15,70	
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	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	11,70
	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	4,30	1,65	21,25	
	Завтрак	ФРУКТЫ	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00	0,10	7,20	0,10
				Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
	<b>ИТОГО:</b>				862	<b>90,00</b>	1018,20	34,65	39,95	136,95
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/60	8,90	14,00	0,70	0,10	2,20	
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6,60	102,00	1,80	5,00	12,30	
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/90/50	34,74	224,00	11,60	13,50	13,80	
		2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	11,55	189,00	3,60	7,10	25,20
	гарнир		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,86	88,20	0,70	0,30	20,80
		напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,65	21,25	
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
	ФРУКТЫ									
<b>ИТОГО:</b>				1110	<b>90,00</b>	932,60	27,25	28,75	134,45	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1972		1950,80	61,90	68,70	271,40	

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ





УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 39

Васильева / М.А.

1-4 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Пятница 2-я нед. День 13.09.2024г.

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	1/200/7/80	43,65	388,60			
							17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	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	4,30	1,65
			14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	66,00		0,10
	15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	8,40	54,00	3,50	4,40	0,00	
фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70	
<b>ИТОГО:</b>				762	<b>90,00</b>	937,40	33,05	33,55	121,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/60	8,00	9,60	0,60	0,10	1,50
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	1/250	6,79	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/90/9	36,76	343,90	16,50	24,20	14,30
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	8,80	325,00	11,46	8,12	51,52
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,80	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)	1/150	20,00	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>				1039	<b>90,00</b>	1186,30	43,01	39,97	157,07
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1801		2123,70	76,06	73,52	278,52

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

