

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Сол № 39

Александров
Н.А.

5-11 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% и сахаром	1/220/10/10	20,03	348,30	9,90	14,70	44,00	
	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	
		15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20	
ИТОГО:				545	40,00	790,20	22,80	30,80	105,30	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70	
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	4,99	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	21,16	202,60	11,60	13,50	13,80	
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80	
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,86	114,60	0,10	0,10	27,90	
	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	
	ИТОГО:				945	49,00	1000,60	34,30	31,70	146,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1490		1790,80	57,10	62,50	252,20

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

Аннушаева
И.А.

5-11 класс

Школа	Отд./корп	Вторник 2-я нед.	День	10.09.2024г.					
Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
		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	6,97	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
	ИТОГО:				688	40,00	716,40	23,50	25,40
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70
		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	20,65	254,30	11,90	16,10	14,20
		гарнир	305	Рис припущенный	1/180	7,04	212,30	4,30	5,10
	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
	ИТОГО:				980	49,00	922,30	27,70	28,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1648		1638,70	51,20	54,20	235,10

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 39

Ткаченко / М.А.

5-11 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 (запеченый) со сгущенным молоком	1/220/80	25,06	416,30	27,30	25,40	69,30
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
ИТОГО:				590	40,00	834,20	36,50	37,10	138,20
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,80	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	23,56	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	5,23	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	4,86	114,60	0,10	0,10	27,90
	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
	ИТОГО:				980	49,00	1118,30	48,80	40,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1570		1952,50	85,30	78,00	271,80

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ОБ. Д
Ш. 16
П. 1
З. 1
И. 1
И. 1
ОБ. Д
Ш. 16
П. 1
З. 1
И. 1
И. 1
ОБ. Д
Ш. 16
П. 1
З. 1
И. 1
И. 1

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Сом № 39

Орестович / МТ

5-11 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)	1/100	6,70	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	19,63	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	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	1,86	92,00	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:				677	40,00	846,60	32,00	31,00	120,90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	7,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	23,51	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
ИТОГО:				990	49,00	876,10	34,20	24,40	117,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1722,70	66,20	55,40	238,30

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ Солн № 39

Александров
И.А.

5-11 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 маслом сливочным "крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	25,00	388,60			
							17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	142,20			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	3,30	2,40	26,70
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	4,00	0,50	24,20
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	6,63	69,50	2,20	0,40	19,80
ИТОГО:							0,60	0,60	14,70
Обед				738	40,00	809,20	27,80	21,20	125,70
Закуска	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	6,70	10,50	0,70	0,20	1,70
		118	Суп картофельный с клёцками	1/250	4,79	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	23,88	425,80	17,40	20,80	18,50
гарнир.		302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,23	325,00	11,50	8,10	51,50
напиток		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	4,55	103,00	0,70	0,30	24,40
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
ИТОГО:									
СГО ЗА ДЕНЬ:				980	49,00	1225,20	44,20	36,40	151,80
				1718		2034,40	72,00	57,60	277,50

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

