

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ



1-4 класс

Школа

Отд./корп

Вторник 2-й нед

День

23.04.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|-----------------------|---------------|---------|--|-------------------------------------|--------------|--------------|--------|-------|----------|--------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/60 | 7,20 | 9,60 | 0,60 | 0,10 | 1,50 | |
| | 2 блюдо | 237 | Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/90/7 | 31,00 | 201,60 | 12,10 | 16,20 | 13,40 | |
| | гарнир | 143 | РАГУ из овощей | 1/180 | 12,72 | 202,00 | 2,50 | 15,70 | 0,50 | |
| | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 1/180 | 4,80 | 111,10 | 0,20 | 0,20 | 27,10 | |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 | |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 | |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко) | 1/150 | 16,50 | 69,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | |
| | ИТОГО: | | | | 767 | 76,72 | 839,70 | 24,25 | 34,95 | 102,65 |
| | Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 1/60 | 7,00 | 14,00 | 0,70 | 0,10 | 2,20 |
| 1 блюдо | | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 4,22 | 122,40 | 2,30 | 5,30 | 16,40 | |
| 2 блюдо | | 239/331 | ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом | 1/90/50 | 31,00 | 244,00 | 13,20 | 12,90 | 18,80 | |
| гарнир | | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 8,50 | 191,40 | 3,90 | 11,50 | 22,70 | |
| напиток | | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 5,00 | 88,20 | 0,70 | 0,30 | 20,80 | |
| хлеб бел. | | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 | |
| хлеб черн. | | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 | |
| фрукты | | | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко) | 1/150 | 16,50 | 69,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | |
| ИТОГО: | | | | 1080 | 76,72 | 975,40 | 29,65 | 32,85 | 141,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1847 | | 1815,10 | 53,90 | 67,80 | 243,70 | |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

№ 13



1-4 класс ОБЗ и многодетные

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 2-я нед. День 23.04.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|-------------|---------|---|------------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 1/60 | 5,00 | 14,00 | | | |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 4,16 | 122,40 | 0,70 | 0,10 | 2,20 |
| | | 239/331 | Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом | 1/90/50 | 20,58 | 244,00 | 2,30 | 5,30 | 16,40 |
| | 2 блюдо | | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | | | | 13,20 | 12,90 | 18,80 |
| | гарнир | 312 | "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 9,90 | 217,80 | 3,90 | 11,50 | 22,70 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 4,86 | 88,20 | 0,70 | 0,30 | 20,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| ИТОГО: | | | | 930 | 49,00 | 932,30 | 29,05 | 32,25 | 126,35 |
| Полдник (уплотнённый) | гор.блюдо | 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 1/200/80 | 27,70 | 434,90 | | | |
| | гор.напиток | 377 | Чай с лимоном* | 1/200/15/7 | 2,60 | 65,00 | 12,30 | 13,60 | 64,60 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 0,10 | 0,00 | 15,90 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 1/10 | 5,20 | 75,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| ИТОГО: | | | | 612 | 40,00 | 820,80 | 20,75 | 24,05 | 126,05 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1542 | | 1753,10 | 49,80 | 56,30 | 252,40 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ

Ильинична



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 2-я нед. День 23.04.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|---------------|--------|---|-------------------|-------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 5,47 | 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 | 21,76 | 252,50 | 10,40 | 16,50 | 15,50 |
| | | гарнир | 128 | Картофельное пюре | 1/180 | 4,47 | 141,00 | 3,10 | 5,40 |
| | напиток | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 3,80 | 111,10 | 0,20 | 0,20 | 27,10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| | ИТОГО: | | | | 688 | 40,00 | 761,00 | 22,65 | 24,45 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 1/100 | 5,00 | 10,00 | 0,90 | 0,10 | 1,70 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 4,43 | 122,40 | 2,30 | 5,30 | 16,40 |
| | 2 блюдо | 280 | Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе | 1/100/50 | 23,17 | 254,30 | 11,90 | 16,10 | 14,20 |
| | | гарнир | 305 | Рис припущенный | 1/180 | 7,04 | 212,30 | 4,30 | 5,10 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 4,86 | 103,00 | 0,70 | 0,30 | 24,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| ИТОГО: | | | | 980 | 49,00 | 947,90 | 28,35 | 29,05 | 141,35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1668 | | 1708,90 | 51,00 | 53,50 | 251,40 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

Звягина Надежда Ильинична

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

№ 13



5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа

Отд./корп

Вторник 2-й нед.

День

23.04.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------|--|--|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 8,20 | 12,00 | | | |
| | | 237 | Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/100/8 | 38,96 | 222,40 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 2 блюдо | 143 | РАГУ из овощей | 1/180 | 12,93 | 202,00 | 12,10 | 16,20 | 13,40 |
| | | 342 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 4,80 | 111,10 | 2,50 | 15,70 | 0,50 |
| | напиток | | | | | | 0,20 | 0,20 | 27,10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,59 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,68 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.) | 1/150 | 18,50 | 69,50 | | 0,60 | 0,60 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | 838 | 88,66 | 862,90 | 23,75 | 34,95 | 103,05 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 8,20 | 12,00 | | | |
| | | 96 | Рассольник Ленинградский | 1/250 | 4,16 | 122,40 | 0,10 | 0,10 | 1,90 |
| | 1 блюдо | 239/331 | ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом | 1/100/60 | 36,77 | 244,00 | 2,30 | 5,30 | 16,40 |
| | | | | | | | 13,20 | 12,90 | 18,80 |
| | 2 блюдо | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/200 | 10,90 | 217,80 | 3,90 | 11,50 | 22,70 |
| | | 388 | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 4,86 | 88,20 | 0,70 | 0,30 | 20,80 |
| | напиток | | | | | | 0,70 | 0,30 | 20,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,59 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| хлеб черн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,68 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 | |
| фрукты | | Фрукты сезонные калиброванные(яблоко или апельсин по 1шт., мандарин по 2шт.) | 1/150 | 18,50 | 69,50 | | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | 1179 | 88,66 | 999,80 | 29,05 | 32,85 | 140,75 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 2017 | | 1862,70 | 52,80 | 67,80 | 243,80 |

ИП ЗВЯГИНА И.И.



ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ