

УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Понедельник 1-я нед.

День

14.10.2024

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	26,31	252,60			
							5,70	6,80	41,70
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.)	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
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		14					3,50	4,50	0,00
Обед		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7,00	54,50			
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
				695	88,66	780,90	19,15	22,55	121,55
	ИТОГО:								
	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00			
							0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,70	140,70			
							5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	35,47	343,90			
							16,50	24,20	14,30
	гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	9,44	246,60	6,90	7,30	25,20
ИТОГО:		309							
	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	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
				1110	88,66	1136,00	37,95	39,75	138,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1805		1916,90	57,10	62,30	260,00

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ №38

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

15.10.2024г.

Школа			Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.							
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/135/13	37,91	285,80			
							13,80	24,50	2,60
	закуска		Икра кабачковая консервированная	1/100	12,80	45,20			
							1,30	1,00	6,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,60	103,50			
							3,10	2,40	17,20
	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
ИТОГО:		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00			
							0,10	8,30	0,10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	17,50	69,50			
							0,60	0,60	14,70
				708	88,66	824,90	27,15	38,95	86,45
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00			
							0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6,50	102,00			
							1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	33,40	146,00			
							17,10	8,20	0,90
	гарнир		Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,55	189,00			
		310					3,60	7,10	25,20
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,86	573,00			
							0,80	0,80	139,40
ИТОГО:	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
				1120	88,66	1337,40	32,25	23,95	239,85
				1828		2162,30	59,40	62,90	326,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№

38

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Среда 1-я нед.

День

16.10.2024г.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	204	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/36/9	20,81	172,80	4,60	7,70	23,20
			Сок фруктовый(яблочный,яблочно-виноградный,мультифрукт)	1/200	26,00	83,40	0,10	0,20	19,60
	напиток						3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,30	1,65	21,25
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	0,10	8,30	0,10
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	4,40	3,00	6,50
			Биоогурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30,00	128,70			
				700	88,66	705,80	17,45	21,35	94,85
ИТОГО:									
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	6,05	85,20	1,70	2,70	13,30
		268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	34,79	343,90	16,50	24,20	14,30
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	гарнир	302					0,10	0,00	26,90
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	6,13	110,20	3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,30	1,65	21,25
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	0,60	0,60	14,70
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50			
				1160	88,66	1202,70	37,85	41,25	164,35
ИТОГО:				1860		1908,50	55,30	62,60	259,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ № 38

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

УТВЕРЖДАЮ
ИП ЗВЯГИНА Н.И.



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Четверг 1-я нед.

День

17.10.2024г.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	44,61	732,00			
	гор.блюдо						29,20	27,60	91,60
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	7,70	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
			Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
		14		1/15	7,00	54,50			
		15	Сыр "Российский" (порциями)				3,50	4,50	0,00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				775	88,66	1310,90	44,55	45,65	176,65
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00	0,10	0,10	1,90
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	6,58	83,20	2,00	6,10	7,00
	1 блюдо			1/100/300	45,93	454,00	25,40	14,80	54,70
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/180	5,80	77,40			
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов				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(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				1100	88,66	942,00	36,35	23,75	143,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1875		2252,90	80,90	69,40	319,80

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

№ 38

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



5-11 класс (для детей участников СВО)

Отд./корп

Пятница 1-я нед.

День

18.10.2024г.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	9,00	12,00	0,10	0,10	1,90
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	1/100/300	44,71	374,10	25,30	20,10	27,10
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8,00	75,00	0,10	8,30	0,10
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17,50	69,50	0,60	0,60	14,70
				882	88,66	826,00	34,75	31,25	100,95
ИТОГО:									
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	9,90	12,00	0,10	0,10	1,90
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	6,15	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	32,50	224,00	11,60	13,50	13,80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11,90	217,80	3,90	11,50	22,70
		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6,86	88,20	0,70	0,30	20,80
	напиток						3,95	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,30	1,65	21,25
	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
				1105	88,66	976,50	29,15	31,05	139,45
ИТОГО:				1987		1802,50	63,90	62,30	240,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ №38

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ