



5-11 класс

Школа			Отд./корп	Вторник 1-я нед.	День	21.01.2025г.			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/116/10	20,00	285,80	13,80	24,50	2,60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	5,00	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.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 чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	Фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	6,63	69,50	0,60	0,60	14,70
ИТОГО:				636	40,00	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	4,50	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	23,70	146,00	17,10	8,20	0,90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	5,09	189,00	3,60	7,10	25,20
	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	3,95	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
ИТОГО:				950	49,00	808,00	31,65	22,80	113,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1511,80	56,65	52,20	198,20



СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ № 38
О.С. Сергеева
 ПОВАР-БРИГАДИР
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Борис



Звятина

5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День **22.01.2025г.**

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%	1/200/36/9	20,03	404,60	16,40	19,30	41,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	4,80	103,50	3,10	2,40	17,20
	напиток	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	5,20	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский"	1/15	6,40	54,50	3,50	4,50	0,00
	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:				550	40,00	846,50	29,30	35,40	102,60
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленные(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
		101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	4,05	85,20	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	22,61	309,50	16,50	24,20	14,30
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	7,44	336,00	10,60	11,50	47,80
	гарнир	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	4,55	122,80	0,00	0,00	31,40
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	хлеб черн.								
ИТОГО:				980	49,00	1114,40	38,00	40,70	155,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		1960,90	67,30	76,10	257,70

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ _____

О.С. Суряжская

ПОВАР-БРИГАДИР _____

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ _____



**5-11 класс**

Школа					Отд./корп	Четверг 1-я нед.		День	23.01.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	30,26	784,30	28,50	29,60	98,10
		382	Какао с молоком	1/200	6,17	134,00	2,90	2,50	24,80
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/30	1,68	92,00	2,20	0,40	19,80
	хлеб чёрн.								
ИТОГО:				580	40,00	1127,20	37,60	33,00	166,90
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленные(огурцы)	1/100	7,00	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	5,55	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	27,80	555,40	35,70	39,10	38,40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,80	77,40	0,00	0,00	19,40
			Хлеб Пшеничный	1/50	1,89	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1,96	129,00	4,30	1,70	21,30
	хлеб черн.								
ИТОГО:				930	49,00	969,50	46,60	46,50	111,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1510		2096,70	84,20	79,50	278,60

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ Школа № 38ПОВАР-БРИГАДИР ЧуЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ Враж

**5-11 класс**

Школа					Отд./корп	Пятница 1-я нед.		День	24.01.2025г.
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	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	26,95	356,60	22,00	18,20	26,10
	гор.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
ИТОГО:				687	40,00	625,20	29,40	19,30	83,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленные(помидоры)	1/100	6,50	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	4,18	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	22,95	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5	1/180	6,97	191,40	3,90	11,50	22,70
	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:				980	49,00	1100,20	35,20	37,80	134,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1725,40	64,60	57,10	217,30

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МБОУ

лицей № 31

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ