

5-11 класс

Школа

Отд./контр. Понедельник 2-я нед. День 07.04.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
И.И. ЗВЯГИНА
Директор
МБОУ СОШ № 38
г. Козьмодемьянск

Прием пищи	Раздел	№ п.п.	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	10	34,20	348,30		9,90	14,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
		15	Сыр "Российский"	1/15	11,00	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	103,50	3,10	2,40	17,20
Обед	ИТОГО:								
					545	790,20	22,80	30,80	105,30
	закуска	71	Овощи натуральные	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	9,90	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	49,60	202,60	11,60	13,50	13,80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13,20	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,00	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:								
					945	1000,60	34,30	31,70	146,90
					1490		57,10	62,50	252,20
					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ № 38 г. Козьмодемьянск
И.И. Звятина
ПОВАР-БРИГАДИР
Экономист по ценам



Прем пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	1/220/80	45,70	416,30	27,30	25,40	69,30
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	8,00	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	10,50	75,00	0,10	8,30	0,10
	ИТОГО:								
				590	70,00	834,20	36,50	37,10	138,20
	закуска	71	Овощи натеральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	9,70	140,70		5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрошка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	51,56	429,80	26,60	32,10	4,20
Обед	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11,44	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6,00	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	ИТОГО:								
				980	98,00	1118,30	48,80	40,90	133,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
				1570		1952,50	85,30	78,00	271,80

Согласовано директор МБОУ Лыгел № 38г. Габдроманов
Повар-бригадир
Экономист по ценам

5-11 класс



Школа _____ Отд./контр _____ Четверг 2-я нед. _____ День 10.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натеральные свежие(огурцы)	1/100	13,50	10,50	0,70	0,20	1,70
		295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	31,20	241,70			
	2 блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13,20	336,00	14,10	18,40	15,70
	гарнир		"Крестьянским" 72,5%				10,60	11,50	47,80
	напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6,30	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00	2,20	0,40	19,80
Итого:				677	70,00	846,60	32,00	31,00	120,90
Обед	закуска	71	Овощи натеральные свежие(помидоры)	1/100	12,50	10,00	0,90	0,10	1,70
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	10,50	102,00		1,80	5,00	12,30
	1 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	43,80	210,00	19,50	9,90	7,60
	2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17,40	189,00			
	гарнир						3,60	7,10	25,20
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	8,00	119,20	0,10	0,10	25,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00	4,30	1,70	21,30
	Итого:			990	98,00	876,10	34,20	24,40	117,40
Итого за день:				1667		1722,70	66,20	55,40	238,30

Согласовано директор МБОУ Лицей № 38 Г. Губаревский И. В. М. Козлова

Повар-бригадир

Экономист по ценам

УТВЕРЖДАЮ
И.И. ЗВЯГИНА Н.И.
Директор
11.04.2025г.

5-11 класс

Школа _____ Отд./контр. _____ Листинга 2-я нед. _____ День 11.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208	Лавашник с творогом маслом сливочным "крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/8	40,20	388,60		17,70	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8,50	142,20		3,30	26,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90		4,00	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2,95	92,00		2,20	19,80
	фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15,50	69,50		0,60	14,70
	ИТОГО:								
	Овощи натуральные свежие(орупы)	71		1/100	13,50	10,50		0,70	1,70
	закуска	118	Суп картофельный с клецками	1/250	10,86	115,00		5,60	10,20
	1 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	46,76	425,80		17,40	18,50
	гарнир	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "крестьянским" 72,5%	1/180	12,28	325,00		11,50	51,50
Обед	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	8,80	103,00		0,70	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2,85	116,90		4,00	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2,95	129,00		4,30	21,30
	ИТОГО:								
ОТО ЗА ДЕНЬ:									
				980	98,00	1225,20		44,20	151,80
				1718		2034,40		72,00	277,50

Согласовано Директор МОУ Лицей № 38 г. Астрахань
И.И. Звятина Н.И.
Повар-бригадир
Экономист по ценам