

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

Саша № 50



5-11 класс

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|---------------|--------|---|----------|--------------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/220/10 | 20,92 | 348,30 | 9,90 | 14,70 | 44,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| | | 15 | Сыр "Российский" | 1/15 | 6,40 | 54,50 | 3,50 | 4,50 | 0,00 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 1/10 | 5,70 | 75,00 | 0,10 | 8,30 | 0,10 |
| | гор.напиток | 377 | Чай с лимоном* | 1/200/7 | 2,48 | 49,50 | 0,40 | 0,00 | 11,70 |
| ИТОГО: | | | | 562 | 40,00 | 773,20 | 22,15 | 29,65 | 101,25 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 5,47 | 10,50 | 0,70 | 0,20 | 1,70 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной | 1/250/10 | 5,99 | 91,00 | 3,00 | 4,20 | 10,20 |
| | 2 блюдо | 297 | Фрикадельки из филе кур | 1/100 | 18,05 | 183,80 | 16,90 | 9,10 | 8,70 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/180 | 10,44 | 336,00 | 10,60 | 11,50 | 47,80 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 4,55 | 114,60 | 0,10 | 0,10 | 27,90 |
| | 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: | | | | 940 | 49,00 | 981,80 | 39,55 | 27,25 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1502 | | 1755,00 | 61,70 | 56,90 | 243,00 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 50

Кустов М.И.



5-11 класс

| Школа | | | Отд./корп | | | Вторник 2-я нед. | День | 07.05.2024г. | | |
|-----------------------|---------------|-----------|---|-------------------|--------------|------------------|--------|--------------|----------|--------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 3,47 | 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 | 20,30 |
| | 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 | 110,05 |
| 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 | 39,20 |
| | 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

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ

№

50



5-11 класс

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 2-я нед. День 08.05.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|-------------|--------|--|----------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 1/220/10 | 23,63 | 334,00 | 6,10 | 10,90 | 52,90 |
| | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 6,17 | 134,00 | 2,90 | 2,50 | 24,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб Пшеничный | 1/50 | 2,00 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,20 |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб Ржаной | 1/50 | 2,50 | 129,00 | 4,30 | 1,65 | 21,25 |
| | | 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 1/10 | 5,70 | 75,00 | 0,10 | 8,30 | 0,10 |
| ИТОГО: | | | | 540 | 40,00 | 788,90 | 17,35 | 23,85 | 123,25 |
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 1/100 | 5,47 | 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(окрочка) тушеные в соусе сметанном | 1/100/50 | 23,45 | 429,80 | 26,60 | 32,10 | 4,20 |
| | гарнир | 202 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,23 | 176,80 | 7,50 | 0,90 | 36,80 |
| | напиток | 350 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 4,55 | 114,60 | 0,10 | 0,10 | 27,90 |
| | 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 | 1118,30 | 48,75 | 40,85 | 133,55 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 1520 | | 1907,20 | 66,10 | 64,70 | 256,80 |

ИП ЗВЯГИНА Н.И.

ПОВАР-БРИГАДИР

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

