

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

СОВ "АЗБУКА ПИТАНИЯ"

А.С. Гергалов

г. Екатеринбург

ИНН 1169658081042 ИНН 6671048749

02.10.2023 (понедельник)

## Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	220	6,96	6	40,84	250,2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
10	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>19</b>	<b>89,05</b>	<b>671,7</b>
<b>Обед</b>						
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
1 039	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 131	Шницель из мяса (свинина)	90	13,3	21	11,72	319,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
935	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>34,1</b>	<b>42</b>	<b>122,19</b>	<b>1 122,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>53,66</b>	<b>61</b>	<b>211,24</b>	<b>1 794,6</b>

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №5  
 П. Р. Зорина



Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 Азбука питания»  
 М. А. Гергалю  
 Екатеринбург  
 ИНН 6671048749

03.10.2023 (вторник)

## Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
995	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8
319	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,95</b>	<b>16</b>	<b>71,19</b>	<b>525,6</b>
<b>Обед</b>						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
444,01	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
1 444	Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,81</b>	<b>43</b>	<b>121,26</b>	<b>970</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>50,76</b>	<b>59</b>	<b>192,45</b>	<b>1495,6</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»  
ООО «Азбука питания»  
А.С. Тергалов  
ИНН 6671048749

04.10.2023 (среда)

## Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
889	Птица запеченная со сметаной	90	14,56	22	0,14	257,4
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>25,15</b>	<b>28</b>	<b>81,48</b>	<b>702,4</b>
<b><u>Обед</u></b>						
999	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным (говядина)	70/20	1,88	8	11,45	125,6
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>18,2</b>	<b>31</b>	<b>99,84</b>	<b>756</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>43,35</b>	<b>59</b>	<b>181,32</b>	<b>1 458,4</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Азбука питания»

И.С.С. Сергидовская С.А.  
г. Екатеринбург

С/РЧ 1159658081042 ИНН 6671048749

05.10.2023 (четверг)

## Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,05	6	36,72	224,7
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,55</b>	<b>21</b>	<b>77,73</b>	<b>587,1</b>
<b>Обед</b>						
14 519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
375	Рыба «Лакомка» минтай	90	7,95	9	3,57	128,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>20,74</b>	<b>29</b>	<b>91,22</b>	<b>706,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>45,29</b>	<b>50</b>	<b>168,95</b>	<b>1 293,7</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Ирина А.С. Фергало

Свердловская обл.  
г. Екатеринбург  
ОГРН 1102758081042 ИНН 6671048749

06.10.2023 (пятница)

## Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5
902	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>28,76</b>	<b>19</b>	<b>88,19</b>	<b>682,4</b>
<u>Обед</u>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный (свинина)	90	12,06	24	5,93	290,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,75</b>	<b>42</b>	<b>99,11</b>	<b>909,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>56,51</b>	<b>61</b>	<b>187,3</b>	<b>1 591,6</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Д.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью  
«Азбука Питания»  
ООО «Азбука Питания»  
А.С. Бергало  
г. Екатеринбург  
ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749  
02.10.2023 (понедельник)

## Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	230	7,28	7	42,7	261,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,05</b>	<b>22</b>	<b>98,26</b>	<b>740</b>
<b>Обед</b>						
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 131	Шницель из мяса (свинина)	100	14,78	24	13,02	354,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
935	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 045</b>	<b>39,55</b>	<b>50</b>	<b>143,55</b>	<b>1 308</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 575</b>	<b>61,6</b>	<b>72</b>	<b>241,81</b>	<b>2 048</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Азбука питания»

ООО «Азбука питания»

Свердловская обл.  
Екатеринбург

ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

03.10.2023 (вторник)

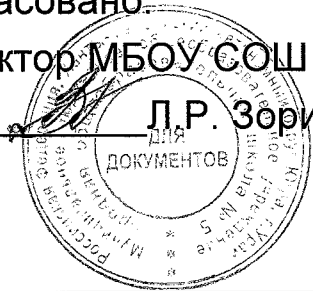
## Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,23</b>	<b>18</b>	<b>81,96</b>	<b>602,9</b>
<b>Обед</b>						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
444,01	Плов со свиной	220	13,72	26	51,9	495,9
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
1 444	Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,5</b>	<b>47</b>	<b>135,96</b>	<b>1 137,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>58,73</b>	<b>65</b>	<b>217,92</b>	<b>1 740,1</b>

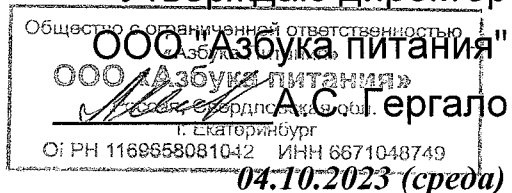
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



## Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>28,76</b>	<b>32</b>	<b>93,57</b>	<b>799,3</b>
<b>Обед</b>						
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	80/20	2,09	9	12,73	139,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>21,55</b>	<b>41</b>	<b>115,36</b>	<b>916,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 580</b>	<b>50,31</b>	<b>73</b>	<b>208,93</b>	<b>1 715,5</b>



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



П.Р. Зерина

Утверждаю директор



05.10.2023 (четверг)

## Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27,9</b>	<b>23</b>	<b>88,24</b>	<b>661,8</b>
<b>Обед</b>						
14 519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
375	Рыба «Лакомка» минтай	100	8,83	10	3,96	143
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>24,32</b>	<b>36</b>	<b>110,68</b>	<b>863,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>52,22</b>	<b>59</b>	<b>198,92</b>	<b>1 525,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

для  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью  
«Азбука Питания»  
ООО «Азбука Питания»  
А.С. Гергалов  
г. Екатеринбург  
ОГРН 1160658081042, ИНН 6671048749  
06.10.2023 (пятница)

## Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9
902	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>32,56</b>	<b>21</b>	<b>96,27</b>	<b>754</b>
<b>Обед</b>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,98</b>	<b>49</b>	<b>116,49</b>	<b>1 068,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>64,54</b>	<b>70</b>	<b>212,76</b>	<b>1 822,3</b>