

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

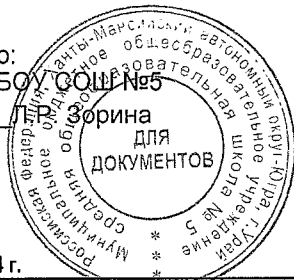


Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

4 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Бурячок	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,17	8,57	9,07	180,40	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	196,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>49,10</b>	<b>50,00</b>	<b>188,80</b>	<b>1 377,50</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Бурячок	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,17	8,57	9,07	204,74	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
13,53	11,50	54,50	347,43	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>48,72</b>	<b>39,26</b>	<b>191,30</b>	<b>1 348,92</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

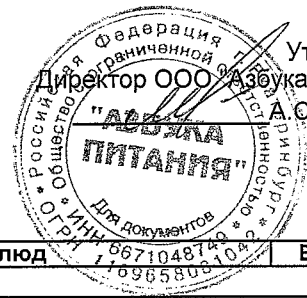


Утверждаю  
А.С. Гергало

на 5 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,94	19,64	0,12	228,80	889	Птица запеченная со сметаной	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка»	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>41,82</b>	<b>48,74</b>	<b>168,40</b>	<b>1 341,50</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка»	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
12,62	10,54	26,80	393,48	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>41,64</b>	<b>38,00</b>	<b>166,98</b>	<b>1 445,40</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

на 6 марта 2024

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
22,49	13,87	24,00	310,50	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 150/30	150
0,09	0,01	20,26	47,79	483	Чай с лимоном	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
<b>Обед</b>						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
2,11	5,13	15,01	118,94	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
7,55	5,97	39,35	190,96	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	52,69	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>62,00</b>	<b>59,00</b>	<b>218,30</b>	<b>1 424,70</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
2,11	5,13	15,01	118,94	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	80
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кефир	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>36,21</b>	<b>36,84</b>	<b>139,55</b>	<b>1 426,20</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалов

на 7 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	200
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
20,84	44,71	1,29	314,10	515,03	Шашлык из курицы	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	53,09	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>62,36</b>	<b>92,57</b>	<b>167,40</b>	<b>1 406,10</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
20,84	44,71	1,29	426,56	515,03	Шашлык из курицы	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
5,87	10,79	48,11	314,38	942,04	Сочень с творогом из песочного теста	80
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>47,90</b>	<b>83,00</b>	<b>152,60</b>	<b>1 425,00</b>			

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 Л.Р. Зорина



Утверждаю  
 А.С. Гергало

4 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Бурячок	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>54,67</b>	<b>56,54</b>	<b>204,45</b>	<b>1 623,41</b>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Бурячок	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
13,53	11,50	54,50	347,43	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>52,90</b>	<b>45,06</b>	<b>204,07</b>	<b>1 475,18</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>37,12</b>	<b>27,07</b>	<b>121,27</b>	<b>937,90</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалю

на 5 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, сол	100
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>46,53</b>	<b>55,00</b>	<b>183,67</b>	<b>1 461,22</b>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
12,62	10,54	26,80	393,48	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
<b>44,51</b>	<b>41,47</b>	<b>180,76</b>	<b>1 465,59</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>24,24</b>	<b>26,74</b>	<b>113,63</b>	<b>831,19</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6

Л.Р. Зорина

для  
ДОКУМЕНТОВ



Утверждаю  
А.С. Гергало

на 6 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
29,98	18,50	32,00	414,00	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 200/30	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
<b>Обед</b>						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>73,91</b>	<b>69,16</b>	<b>249,26</b>	<b>1 923,18</b>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	80
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кефир	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>38,28</b>	<b>39,56</b>	<b>151,26</b>	<b>1 506,92</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>31,63</b>	<b>29,30</b>	<b>113,33</b>	<b>958,46</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 2

Л.Р. Зорина

для  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

на 7 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
26,38	29,70	54,85	403,83	444	Плов с мясом	270
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>75,79</b>	<b>114,16</b>	<b>189,80</b>	<b>1 847,33</b>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>Полдник</b>						
5,87	10,79	48,11	314,38	942,04	Сочень с творогом из песочного теста	80
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
<b>58,49</b>	<b>98,66</b>	<b>168,48</b>	<b>1 748,02</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
<b>40,18</b>	<b>70,77</b>	<b>83,06</b>	<b>1 069,98</b>			



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Георгало

04.03.2024 (понедельник)

### 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	200	3,28	6	14,74	123
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1294	котлета рубленая из филе кур	90	16,17	9	9,07	204,7
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
11,25	Отвар шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		760	29,57	29	6,69	641,6
<u>Полдник</u>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
930,01	Напиток ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Полдник</b>		410	10,6	12	26,04	259,6
<b>Итого за день</b>		1170	40,17	41	89,73	901,2

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 А.С. Бергало



**1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
25,03	Салат Степной	60	1,14	6	5,27	81,5
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	200	3,03	6	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	20	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	90	7,95	9	3,57	128,7
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,43</b>	<b>31</b>	<b>87,01</b>	<b>693,6</b>
<b>Полдник</b>						
1071	Рагу из птицы	150	17,13	7	17,46	196,4
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
5,14	Кефир	125	6,25	4	4,38	85
<b>Итого за полдник</b>		<b>475</b>	<b>23,48</b>	<b>11</b>	<b>22,94</b>	<b>286,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>46,91</b>	<b>42</b>	<b>109,95</b>	<b>980,2</b>

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалов



## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
993.	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	60	0,06		0,13	4,3
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	20	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
917,04	Компот из ягод (вишня) без сахара	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>25,94</b>	<b>25</b>	<b>59,75</b>	<b>671,2</b>
<b>Полдник</b>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
1604	Кефир	150	4,35	4	6	75,8
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	120	1,08		9,72	51,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>530</b>	<b>14,63</b>	<b>16</b>	<b>29,05</b>	<b>326,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>		<b>41</b>	<b>88,8</b>	<b>997,3</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Д.Р. Зорина

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Сергало

07.03.2024 (четверг)

## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	5,07	7	10,42	135,6
515,05	Шашлык из кури с маслом растительным	90	20,84	45	1,29	426,6
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		740	33,14	70	35,99	849,7
<i>Полдник</i>						
4,31	Пудинг из творога с яблоками без сахара	100	10,64	8	3,75	135,8
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
935	Кефир	125	6,25	4	10,63	108,8
<b>Итого за полдник</b>		475	22,3	17	17,36	317,7
<b>Итого за день</b>		1215	55,44	87	53,35	1167,4

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало



### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом без сахара	250	7,52	10	25,27	229,3
686,01	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>19,63</b>	<b>22</b>	<b>58,39</b>	<b>524</b>
<b>Обед</b>						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	250	4,1	7	18,43	153,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1294	котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	227,5
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>33,22</b>	<b>33</b>	<b>73,93</b>	<b>749,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>52,85</b>	<b>55</b>	<b>132,32</b>	<b>1273,5</b>

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

Д. Р. Зорина

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А. С. Гергало

05.03.2024 (сторник)

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Завтрак</i>						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959	Рагу из овощей	170	3,64	8	24,05	178,2
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоко свежее	150	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23,06</b>	<b>34</b>	<b>63,44</b>	<b>649</b>
<i>Обед</i>						
25	Салат Степной	100	1,4		7,3	37,2
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	100	8,83	10	3,96	143
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,05</b>	<b>24</b>	<b>79,4</b>	<b>646,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>49,11</b>	<b>58</b>	<b>142,84</b>	<b>1295,4</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Тергалов

06.03.2024 (среда)

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- дыг	ЭЦ ккал
<i>Завтрак</i>						
5,1	Запеканка творожная без сахара	210	34,85	22	14,33	397,1
5,8	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
810,09	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	60	6,72	5	24,67	168
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>45,68</b>	<b>34</b>	<b>56,91</b>	<b>713,2</b>
<i>Обед</i>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	190	5,89	5	26,58	171
917,04	Компот из ягод (вишня) без сахара	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>27,74</b>	<b>28</b>	<b>69,19</b>	<b>739,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>73,42</b>	<b>62</b>	<b>126,1</b>	<b>1453,1</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р. Зорина  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А. С. Гергало

07.03.2024 (цетверг)

**5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р**

№ 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
1 162,01	Плов перловый с говядиной	200	19,54	29	40,63	499,1
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоки свежие	0,48	0,72		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,9</b>	<b>29</b>	<b>69,53</b>	<b>641,6</b>
<b>Обед</b>						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	4,05	6	6,33	108,5
515,05	Шашлык из кури с маслом растительным	100	23,16	50	1,43	474
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,45		3,95	21
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>39,48</b>	<b>83</b>	<b>41,72</b>	<b>1020,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>62,38</b>	<b>112</b>	<b>111,25</b>	<b>1661,9</b>