

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
 Общество с ограниченной ответственностью
 «Азбука Питания»
 ООО «Азбука Питания»
 г. Екатеринбург
 ОГРН 116040902023 (понедельник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		500	19,56	19	89,05	671,7
Обед						
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
Итого за Обед		905	34,1	42	122,19	1 122,9
Итого за день		1 405	53,66	61	211,24	1 794,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

Республика Башкортостан

г. Уфа

ОГРН 1168658081042 ИНН 6671048749

05.09.2023 (вторник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		500	22,95	16	71,19	525,6
Обед						
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 свиной	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
Итого за Обед		760	27,81	43	121,26	970
Итого за день		1 260	50,76	59	192,45	1495,6

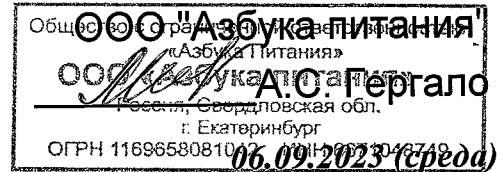
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		630	25,15	28	81,48	702,4
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		760	18,2	31	99,84	756
Итого за день		1 390	43,35	59	181,32	1 458,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		500	24,55	21	77,73	587,1
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		750	20,74	29	91,22	706,6
Итого за день		1 250	45,29	50	168,95	1 293,7

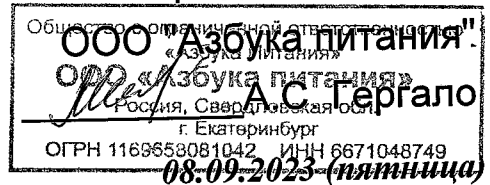
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		570	28,76	19	88,19	682,4
Обед						
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
Итого за Обед		750	27,75	42	99,11	909,2
Итого за день		1 320	56,51	61	187,3	1 591,6

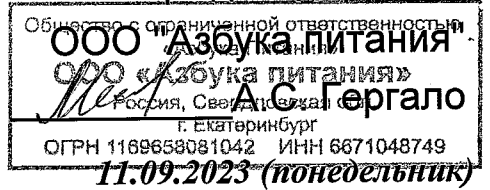
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
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
838	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8
Итого за Завтрак		520	19,09	26	110,09	763,3
Обед						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
Итого за Обед		910	27,99	26	118,88	922
Итого за день		1 430	47,08	52	228,97	1 685,3

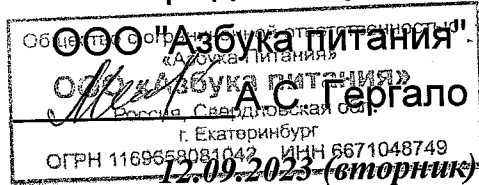
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	5	34,1	208,7
1 054	Котлета Детская мясная (говядина/свинина)	90	14	12	14,39	226,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		510	25,84	21	89,41	676
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом	200	15,89	22	29,11	403,2
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		720	29,1	31	105,22	851,7
Итого за день		1 230	54,94	52	194,63	1 527,7

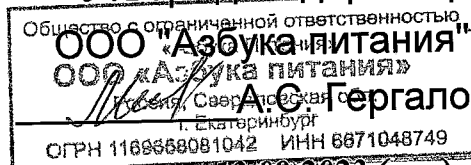
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



13.09.2023 (среда)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
444,01	Плов со свининой	180	11,22	21	42,46	405,8
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
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	15,82	25	94,3	671,2
Обед						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		750	30,44	32	108,35	813,1
Итого за день		1 350	46,26	57	202,65	1 484,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью
«Азбука Питания»
ООО «Азбука Питания»
Д.С. Гергалов
Россия, Свердловская обл.
г. Екатеринбург
ОГРН 1169658091742 ИНН 6671048749
14.09.2023 (четверг)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
14 538,04	Перец болгарский порционно	20	0,26		0,98	5,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	25,1	11	74,4	508,5
Обед						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
1 242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		760	34,02	42	94,98	904,6
Итого за день		1 260	59,12	53	169,38	1 413,1

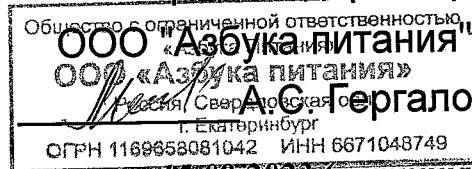
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



13.09.2023 (пятница)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
830	Котлета рыбная "Лада" горбуша	90	11,8	4	5,46	170,1
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
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
Итого за Завтрак		630	23,63	14	78,04	672,5
Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9
990	Рис припущенный с овощами	150	3,12	6	29,09	181,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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
Итого за Обед		770	33,68	24	106,77	847,2
Итого за день		1 400	57,31	38	184,81	1519,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	26,23	18	81,96	602,9
Обед						
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 свининой	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
Итого за Обед		880	32,5	47	135,96	1 137,2
Итого за день		1 430	58,73	65	217,92	1 740,1

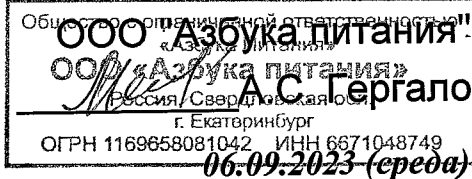
Согласовано:

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		680	28,76	32	93,57	799,3
Обед						
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
Итого за Обед		900	21,55	41	115,36	916,2
Итого за день		1 580	50,31	73	208,93	1 715,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р.



Утверждаю директор



Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		540	27,9	23	88,24	661,8
Обед						
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
Итого за Обед		890	24,32	36	110,68	863,7
Итого за день		1 430	52,22	59	198,92	1 525,5

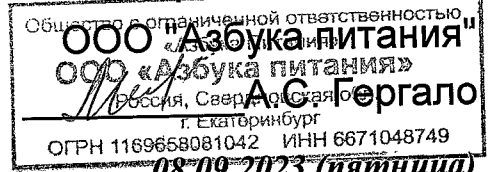
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



08.09.2023 (пятница)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		600	32,56	21	96,27	754
Обед						
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
Итого за Обед		890	31,98	49	116,49	1 068,3
Итого за день		1 490	64,54	70	212,76	1 822,3

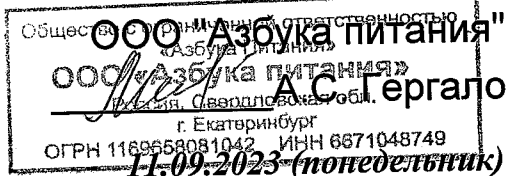
Согласовано:

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
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,67	11	36,57	276
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
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
838	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8
Итого за Завтрак		560	20,77	28	119,74	823,5
Обед						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
Итого за Обед		1 050	32,59	31	135,84	1 076,1
Итого за день		1 610	53,36	59	255,58	1 899,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью
«Азбука Питания»
ООО «Азбука Питания»
г. Екатеринбург
ОГРН 1160658081042 ИНН 6671048749
12.09.2023 (вторник)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8
1 054	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		560	29,71	23	103,76	773,5
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом	220	17,48	24	32,02	443,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		840	33,19	36	129,32	1 005,3
Итого за день		1 400	62,9	59	233,08	1 778,8

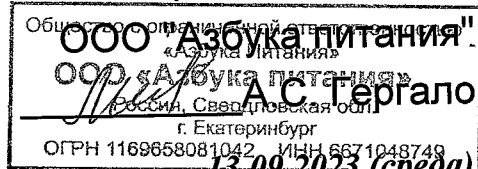
Согласовано:

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
Завтрак						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
444,01	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8
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
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	17,88	28	103,9	740,4
Обед						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	35,63	39	129,73	985,6
Итого за день		1 520	53,51	67	233,63	1 726

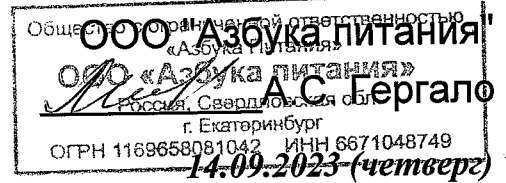
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 5-1кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
14 538,04	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		550	28,56	12	84,93	577,9

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
1 242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		860	36,28	46	102,72	997,3
Итого за день		1 410	64,84	58	187,65	1 575,2

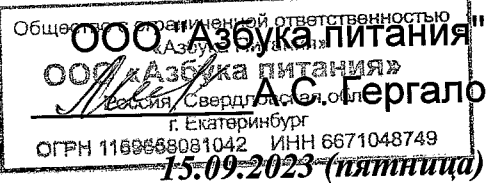
Согласовано:

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
Завтрак						
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
830	Котлета рыбная "Лада" горбуша	100	13,11	5	6,07	189
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
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
Итого за Завтрак		680	26,41	16	87,95	745,1
Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4
990	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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
Итого за Обед		910	39,41	30	131,56	1039,8
Итого за день		1 590	65,82	46	219,51	1784,9