

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 5 февраля 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 1-4 кл завтрак 166 руб</b>						
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>17,23</b>	<b>21,28</b>	<b>90,32</b>	<b>634,25</b>			
<b>Урай 1-4 кл комплекс 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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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>50,30</b>	<b>59,47</b>	<b>211,73</b>	<b>1 646,34</b>			
<b>Урай 1-4 кл обед 248 руб</b>						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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>33,06</b>	<b>38,19</b>	<b>121,41</b>	<b>1 012,09</b>			
<b>Урай 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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>						
3,14	4,27	21,40	157,87	738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>37,52</b>	<b>42,81</b>	<b>168,90</b>	<b>1 288,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

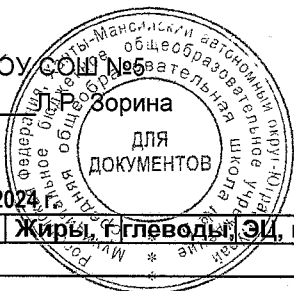


на 6 февраля 2024

Белки, г	Жиры, г	Глюкозы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб</b>						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>20,26</b>	<b>27,69</b>	<b>58,83</b>	<b>570,92</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Рис припущенный с овощами	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс "Любительский"	90
3,55	2,96	21,58	132,25	516	Макаронные изделия отварные с маслом	90
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>54,43</b>	<b>66,96</b>	<b>175,50</b>	<b>1 548,59</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб</b>						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс "Любительский"	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>34,17</b>	<b>39,27</b>	<b>116,67</b>	<b>977,67</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,14	6,11	5,27	81,46	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс "Любительский"	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>49,30</b>	<b>51,56</b>	<b>170,28</b>	<b>1 598,15</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



на 7 февраля 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб</b>						
23,98	15,00	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	160
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>35,70</b>	<b>26,00</b>	<b>144,35</b>	<b>947,30</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
23,98	14,80	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	160
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошк	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 (вишня)	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>66,60</b>	<b>54,00</b>	<b>264,07</b>	<b>1 914,60</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб</b>						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошк	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 (вишня)	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>30,36</b>	<b>28,11</b>	<b>119,72</b>	<b>967,24</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошк	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 (вишня)	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>						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	60
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>39,83</b>	<b>36,16</b>	<b>193,80</b>	<b>1 379,56</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 8 февраля 2024

Белки, г	Жиры, г	Глюкоза, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>29,38</b>	<b>30,68</b>	<b>88,73</b>	<b>605,44</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	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
18,52	39,74	1,14	379,16	515,03	Шашлык из курицы	80
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная смородина)	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>67,22</b>	<b>95,96</b>	<b>180,97</b>	<b>1 670,82</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб</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
18,52	39,74	1,14	379,16	515,03	Шашлык из курицы	80
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная смородина)	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>37,84</b>	<b>65,27</b>	<b>92,24</b>	<b>1 065,37</b>			
<b>Урай ШУ 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
18,52	39,74	1,14	379,16	515,03	Шашлык из курицы	80
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная смородина)	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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>45,62</b>	<b>77,21</b>	<b>152,46</b>	<b>1 536,25</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 9 февраля 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб</b>						
10,72	21,45	5,27	258,25	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>23,48</b>	<b>30,27</b>	<b>99,34</b>	<b>844,83</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
10,72	21,45	5,27	258,25	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>Обед</b>						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>50,23</b>	<b>72,78</b>	<b>201,68</b>	<b>1 746,92</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб</b>						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>26,75</b>	<b>42,51</b>	<b>102,34</b>	<b>902,08</b>			
<b>Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>						
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Глюшка Московская с сахаром	100
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>33,91</b>	<b>46,38</b>	<b>183,60</b>	<b>1 406,73</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 5 февраля 2024

Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 5-11кл завтрак 166 руб</b>						
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>18,68</b>	<b>23,58</b>	<b>98,27</b>	<b>694,25</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	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>55,75</b>	<b>73,00</b>	<b>234,06</b>	<b>1 873,72</b>			
<b>Урай 5-11кл обед 166 руб</b>						
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	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>35,96</b>	<b>34,00</b>	<b>130,26</b>	<b>1 016,70</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	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>						
3,14	4,27	21,40	157,87	738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>46,11</b>	<b>63,00</b>	<b>182,17</b>	<b>1 525,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 6 февраля 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 5-11кл завтрак 166 руб</b>						
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
3,73	5,75	25,03	167,37	995	Рис припущенный с овощами	170
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>22,54</b>	<b>32,00</b>	<b>63,26</b>	<b>629,10</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
3,73	5,75	25,03	167,37	995	Рис припущенный с овощами	170
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,90	10,19	8,79	135,77	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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>61,13</b>	<b>79,00</b>	<b>194,12</b>	<b>1 759,80</b>			
<b>Урай 5-11кл 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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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>35,49</b>	<b>37,00</b>	<b>110,82</b>	<b>937,90</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,90	10,19	8,79	135,77	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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>53,70</b>	<b>60,13</b>	<b>184,46</b>	<b>1 751,01</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



на 7 февраля 2024

Белки, г	Жиры, г	Гликолы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 5-11кл завтрак 166 руб</b>						
31,48	19,42	33,60	434,70	1478	Суфле из творога	210
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>43,20</b>	<b>30,00</b>	<b>152,35</b>	<b>1 050,80</b>			
<b>Урай ШУ 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
31,48	19,42	33,60	434,70	1478	Суфле из творога	210
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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 (вишня)	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>76,10</b>	<b>61,04</b>	<b>295,70</b>	<b>2 153,67</b>			
<b>Урай 5-11кл 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 (вишня)	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>29,00</b>	<b>113,34</b>	<b>958,60</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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 (вишня)	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>						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	60
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>42,38</b>	<b>39,50</b>	<b>217,43</b>	<b>1 515,24</b>			



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



на 8 февраля 2024

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 5-11кл завтрак 166 руб</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	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
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>34,27</b>	<b>36,18</b>	<b>98,89</b>	<b>680,23</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	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
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	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
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная смородина)	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>81,23</b>	<b>120,65</b>	<b>200,93</b>	<b>1 980,62</b>			
<b>Урай 5-11кл 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 (черная смородина)	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>40,20</b>	<b>70,00</b>	<b>83,07</b>	<b>1 070,10</b>			
<b>Урай 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 (черная смородина)	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>55,35</b>	<b>97,01</b>	<b>176,96</b>	<b>1 841,77</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



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



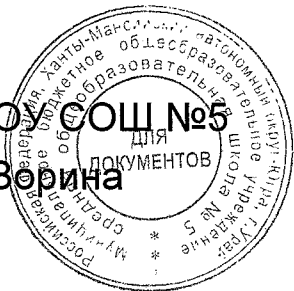
на 9 февраля 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Урай 5-11кл завтрак 166 руб</b>						
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>26,00</b>	<b>33,94</b>	<b>107,19</b>	<b>921,20</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>Обед</b>						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
19,17	35,23	32,98	526,22	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	290
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>56,44</b>	<b>86,01</b>	<b>225,11</b>	<b>1 982,75</b>			
<b>Урай 5-11кл обед 166 руб</b>						
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
19,17	35,23	32,98	526,22	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	290
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>29,28</b>	<b>41,00</b>	<b>102,17</b>	<b>912,80</b>			
<b>Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
19,17	35,23	32,98	526,22	893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	290
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	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>						
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>37,59</b>	<b>55,95</b>	<b>199,18</b>	<b>1 566,21</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Георгало



## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Обед

9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	4	5,01	62,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,36	Шницель из говядины	90	16,44	16	14,64	271,6
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
568	Капуста брокколи отварная	150	0,93		1,95	12
705,03	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1,65		8,35	43,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,24</b>	<b>30</b>	<b>82,52</b>	<b>746,5</b>

### Полдник

5,43	Запеканка творожная с морковью без сахара без сметаны без манной крупы	70	9,41	8	3,39	123,4
930,01	Напиток ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
14539,43	Мандарин	100	0,8		7,5	35
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>10,41</b>	<b>8</b>	<b>12,35</b>	<b>166,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>41,65</b>	<b>38</b>	<b>94,87</b>	<b>913,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Гергалов



## 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>						
1523,01	Икра из кабачков	60	1,14	5	4,62	71,4
14538,5	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4	9,22	82,8
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1194,01	Бифштекс любительский	90	15,28	18		224,7
876	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	3,33	1	21,78	104,2
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,4	1	17	103,6
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Обед</b>		900	29,6	31	76,47	727,7
<b>Полдник</b>						
1606,03	Запеканка капустная без манной крупы	100	3,22	4	7,4	68,2
10,18	Чай без сахара	200				
5,6	Кефир	125	3,63	4	5	70,5
<b>Итого за полдник</b>		425	6,85	8	12,4	138,7
<b>Итого за день</b>		1325	36,45	39	88,87	866,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Сергало



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
45,01	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	60	1,01	4	2,79	54,6
1,81	Рассольник ленинградский	200	1,48	2	9,38	68,2
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150	12,62	12	5,46	282
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,18</b>	<b>27</b>	<b>75,75</b>	<b>773,9</b>
<i>Полдник</i>						
4,13	Омлет с зеленым горошком	100	6,45	8	3,1	107
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,6		5,4	28,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,05</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>135,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>33,23</b>	<b>35</b>	<b>84,25</b>	<b>909,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

АЗБУКА

Ансамбль Гергапо



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
568	Капуста брокколи отварная.	60	0,37		0,78	4,8
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
2,41	Фрикадельки мясные паровые без масла	80	14,12	7	6,09	139,6
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
1242,01	Морс из ягод без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2,98	1	14,88	90,7
1618	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	44,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>24,4</b>	<b>30</b>	<b>48,74</b>	<b>568,6</b>
<i>Полдник</i>						
401,03	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	100	14,73	7	0,97	129,9
10,18	Чай без сахара	200				
5,6	Кефир	125	3,63	4	5	70,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>18,36</b>	<b>11</b>	<b>5,97</b>	<b>200,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>42,76</b>	<b>41</b>	<b>54,71</b>	<b>769</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Л.А.С. Гергало



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
8,11	Салат из капусты, яблок с растительным маслом	60	0,68	3	3,53	47,8
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	200	2,31	3	15,98	103,3
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	200	18	13	5,2	213
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>30,01</b>	<b>25</b>	<b>52,08</b>	<b>561,2</b>
<u>Полдник</u>						
4,31	Пудинг из творога с яблоками без сахара	80	8,51	7	3	108,7
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,6		5,4	28,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,11</b>	<b>7</b>	<b>8,4</b>	<b>137,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>39,12</b>	<b>32</b>	<b>60,48</b>	<b>698,6</b>

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



Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 Т.А.Ю. Гергалю



## 5-1кл диабет (завтрак, обед) 414 р

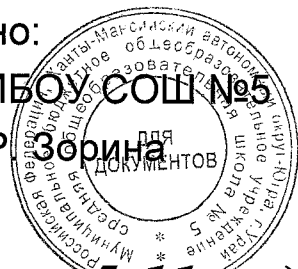
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
5,17	Сыр порциями	15	3,48	4		54,6
1623	Каша ячневая вязкая	250	8,83	8	40,39	269,8
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98		10,02	52,2
975	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>15,55</b>	<b>12</b>	<b>61,85</b>	<b>433,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	7	8,36	104,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,36	Шницель из говядины	100	18,27	18	16,27	301,7
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
568	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,07</b>	<b>30</b>	<b>74,23</b>	<b>732,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>47,62</b>	<b>42</b>	<b>139,83</b>	<b>1293,9</b>



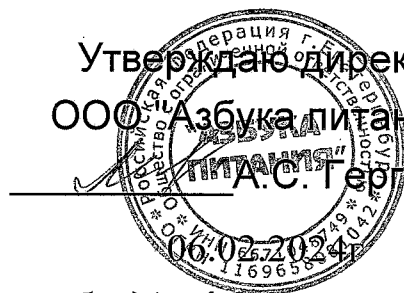
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



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



## 5-1кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959,18	Морковь отварная с растительным маслом	170	2,37	6	12,57	118,4
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>20,8</b>	<b>32</b>	<b>46,95</b>	<b>559,2</b>
<b>Обед</b>						
1523,01	Икра из кабачков	100	1,9	9	7,7	119
14538,5	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1194,01	Бифштекс любительский	100	16,98	20		249,7
876	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	180	4	1	26,13	125,1
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>32,23</b>	<b>40</b>	<b>81,95</b>	<b>816,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>53,03</b>	<b>72</b>	<b>128,9</b>	<b>1375,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждено директором

ООО "Азбука питания"

И.А.С. Гергало



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

1068,02	Суфле из творога без сахара	200	29,98	18	32	420,6
261,01	Соус молочный натуральный	20	0,7	2	1,9	26,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>33,89</b>	<b>22</b>	<b>61,54</b>	<b>591</b>

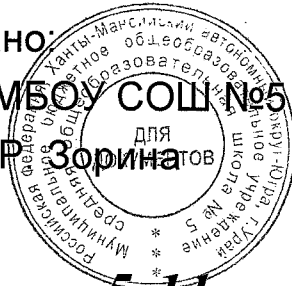
### Обед

45,01	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91
1,81	Рассольник ленинградский	250	1,85	3	11,73	85,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,6	6	25,39	180,6
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>27,31</b>	<b>32</b>	<b>79,94</b>	<b>831,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>61,2</b>	<b>54</b>	<b>141,48</b>	<b>1422,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Сергалов



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
97	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2
819,02	Горошек зеленый отварной	15	0,45	1	0,94	12,5
1 162,01	Плов перловый с говядиной	180	17,59	28	36,56	449,2
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,91</b>	<b>30</b>	<b>53,95</b>	<b>584,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
568	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
2,41	Фрикадельки мясные паровые без масла	100	17,65	8	7,61	174,5
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
1242,01	Морс из ягод без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,7	1	8,5	51,8
1618	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	44,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>28,38</b>	<b>35</b>	<b>47,69</b>	<b>631,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>51,29</b>	<b>65</b>	<b>101,64</b>	<b>1216</b>

# 5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	------------------------------

## Завтрак

1027	Биточек Уральский мясо-капустный	80	10,72	21	5,27	258,2
1189,01	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	14,87	3	27,53	200
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
1612	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,6		5,4	28,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>31,04</b>	<b>27</b>	<b>57,55</b>	<b>620,1</b>

## Обед

8,11	Салат из капусты, яблок с растительным маслом	100	1,13	6	5,88	79,7
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	250	22,5	17	6,5	266,3
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>33,68</b>	<b>30</b>	<b>61,78</b>	<b>661,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>64,72</b>	<b>57</b>	<b>119,33</b>	<b>1281,8</b>