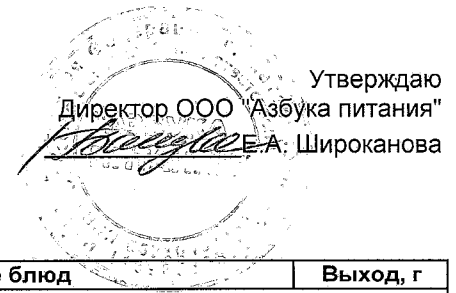


Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широканова

4 ноября 2024 г. (поведельник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
4,34	4,88	38,30	214,57	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
3,87	3,80	20,08	109,45	919	Какао с молоком	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,20	0,30	11,25	75,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,06	0,37	0,13	43,00	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
1,72	2,14	13,16	79,10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
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>45,50</b>	<b>54,00</b>	<b>236,50</b>	<b>1 252,50</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 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
1,72	2,14	13,16	79,10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
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>						
10,09	8,43	21,44	314,78	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	80
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>39,95</b>	<b>36,68</b>	<b>163,61</b>	<b>1 126,09</b>			



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



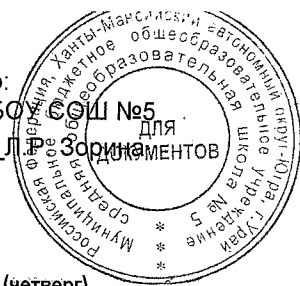
Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Иванова Е. А. Широконова

6 ноября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,26	12,80	3,07	146,88	437	Гуляш из мяса говядины	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
12,01	16,51	15,07	235,40	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
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>49,85</b>	<b>54,30</b>	<b>197,67</b>	<b>1 400,80</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
12,01	16,51	15,07	235,40	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
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>						
4,35	3,75	6,00	79,50	914	Снежок	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>38,98</b>	<b>46,49</b>	<b>198,86</b>	<b>1 312,40</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ



СОШ №5  
для  
Зоринаментов

Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

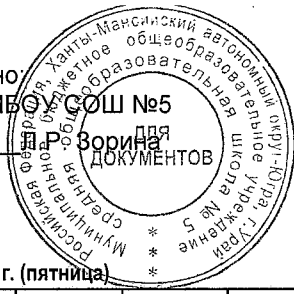


Е.А. Широканова

7 ноября 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
10,49	4,00	4,86	97,52	830,01	Котлета рыбная Дружба	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,82	6,09	3,24	228,96	1076	Печень по-строгановски	90
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>36,70</b>	<b>37,00</b>	<b>168,30</b>	<b>1 370,40</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,82	6,09	3,24	228,96	1076	Печень по-строгановски	90
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>						
7,80	9,82	38,48	273,49	35,39	Эчпочмак	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>34,12</b>	<b>40,74</b>	<b>169,80</b>	<b>1 379,00</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широконова

8 ноября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
22,47	13,83	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 150/30	180
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	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>						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	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
14,33	7,00	13,83	218,50	1060	Шницель из птицы	90
5,92	4,94	35,96	196,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	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>61,70</b>	<b>56,00</b>	<b>218,90</b>	<b>1 495,70</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	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
14,33	7,00	13,83	218,50	1060	Шницель из птицы	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	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>						
6,30	8,23	62,50	341,88	1141	Печенье детское (конд изд)	84
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>41,50</b>	<b>3,00</b>	<b>203,40</b>	<b>1 377,40</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широконова



11 ноября 2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутиерброд горячий с сыром	60
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная 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	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшенной "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 318,78 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшенной "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  
Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широконова

12 ноября 2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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 318,78 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>38,20</b>	<b>43,00</b>	<b>161,60</b>	<b>1 445,40</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5  
Зорина



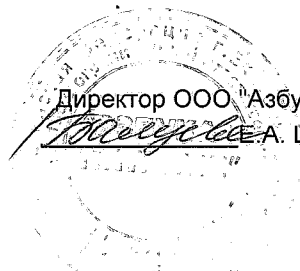
Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Широканова Е.А.

13 ноября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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 318,78 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. Широканова

14 ноября 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Гликоды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 кури	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>59,80</b>	<b>88,00</b>	<b>163,50</b>	<b>1 354,70</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 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 кури	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>45,60</b>	<b>78,00</b>	<b>152,50</b>	<b>1 390,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Широканова А.

15 ноября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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	109,45	919	Какао с молоком	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
8,12	12,00	14,81	197,00	975	Манник	80
<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	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему	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>56,60</b>	<b>83,00</b>	<b>185,90</b>	<b>1 635,60</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 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	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему	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>						
8,12	6,12	57,26	318,31	1669	Плюшка Московская	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>35,93</b>	<b>49,35</b>	<b>201,79</b>	<b>1 346,60</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



СОШ №5  
П.Р. ДОКУМЕНТОВ  
Зорина

Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"



Е.А. Широконова

4 ноября 2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
5,42	6,10	47,88	268,22	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
1,20	0,30	11,25	75,00	975	Мандарины	100
<b>Обед</b>						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,15	2,68	16,45	98,88	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
28,33	31,90	58,91	433,74	444	Глов с мясом	290
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>45,50</b>	<b>54,00</b>	<b>236,50</b>	<b>1 252,50</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л. Зорина

ДОКУМЕНТОВ



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"



Е.А. Широканова

5 ноября 2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
14,00	11,70	14,39	226,13	1054	Котлета Детская мясная	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	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>						
6,97	10,28	25,50	115,39	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	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
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
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>62,06</b>	<b>73,22</b>	<b>220,08</b>	<b>1 685,70</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Л. Зерина



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А. Широканова

6 ноября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
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>54,82</b>	<b>62,15</b>	<b>217,24</b>	<b>1 647,28</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ



Директор ООО "Азбука питания"



Утверждаю  
Е.А. Широконова

7 ноября 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
13,56		25,48	288,70	830,01	Котлета рыбная Дружба	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
2,06	6,22	10,11	105,39	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
2,02	6,77	3,60	254,40	1076	Печень по-строгановски	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>41,80</b>	<b>44,65</b>	<b>188,21</b>	<b>1 507,31</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОЦ №5

Л.Р. Зорина



для  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

8 ноября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
28,46	17,51	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 190/30	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	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>						
2,41	6,95	9,71	112,79	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	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
15,92	7,60	15,36	253,49	1060	Шницель из птицы	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
-0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	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>75,95</b>	<b>68,84</b>	<b>259,51</b>	<b>1 998,84</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Ф. Зорина для

ДОКУМЕНТОВ



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"

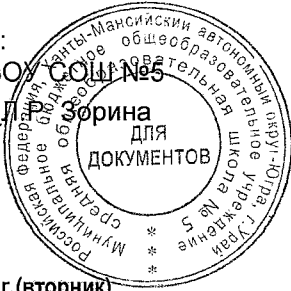
Е.А. Широканова

11 ноября 2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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	Салат из свежих помидоров и огурцов	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>			



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"

*Е.А. Широканова*  
Е.А. Широканова

12 ноября 2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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	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>46,53</b>	<b>55,00</b>	<b>183,67</b>	<b>1 461,22</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Широканова

13 ноября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
29,98	18,50	32,00	318,78	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>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.И. Ворина



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

*Е.А. Широканова*

Е.А. Широканова

14 ноября 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
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>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Широканова Е.А.

15 ноября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 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
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
8,12	12,00	14,81	197,00	10	Манник	80
<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
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	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>53,67</b>	<b>80,78</b>	<b>204,98</b>	<b>1 838,52</b>			

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

04.11.2024 понедельник

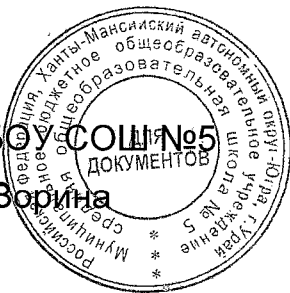
### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	200	6,02	8	20,22	183,5
10,19	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>686</b>	<b>21,02</b>	<b>24</b>	<b>60,55</b>	<b>558,1</b>
<b>Обед</b>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	75	0,07		0,17	5,4
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6
1162,03	Плов перловый со свининой	190	18,57	27	38,6	474,2
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32,69</b>	<b>41</b>	<b>77,31</b>	<b>797,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>53,71</b>	<b>65</b>	<b>137,86</b>	<b>1355,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

05.11.2024 вторник

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
830,01	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>19,45</b>	<b>20</b>	<b>52,24</b>	<b>463,2</b>
<b>Обед</b>						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
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
1076	Печень по-строгановски	110	2,23	7	3,96	279,8
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	180	5,58	4	25,18	162
917,01	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>19,29</b>	<b>31</b>	<b>66,98</b>	<b>821,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>38,74</b>	<b>51</b>	<b>119,22</b>	<b>1284,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р.



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

06.11.2024 среда

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
2,18	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	11	4,35	179
1623	Каша ячневая вязкая	180	6,36	6	29,08	194,2
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
975	Мандарин	150	1,2		11,25	57
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>25,69</b>	<b>18</b>	<b>61,38</b>	<b>517,2</b>
<b>Обед</b>						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
14538,58	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6
14539,28	Каша перловая рассыпчатая	200	0,05	5	0,06	45,7
14539,95	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		8,2	47,3
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>27,65</b>	<b>34</b>	<b>57,13</b>	<b>651,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>53,34</b>	<b>52</b>	<b>118,51</b>	<b>1169</b>

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

07.11.2024 четверг

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	228,1
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с	20	0,17	2	1,43	21,6
845,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	140	4,34	3	19,59	126
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
1618	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	53,3
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,32	20	68,47	562,2
<b>Обед</b>						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1021,06	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	1118
1053	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		860	33,92	60	57,65	870,6
<b>Итого за день</b>		1510	58,24	80	126,12	1432,8



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

08.11.2024 пятница

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1073,05	Пудинг творожный запеченный без	140	17,77	23	13,06	337
5,8	Сметана	35	0,88	7	1,19	71,3
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>26,36</b>	<b>37</b>	<b>48,45</b>	<b>634,1</b>
<b>Обед</b>						
1128	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,69	10	9,28	135,4
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1060	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5
7,18	Капуста тушеная с растительным маслом	180	3,16	5	9,19	94,3
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,91</b>	<b>33</b>	<b>70,76</b>	<b>762,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>56,27</b>	<b>70</b>	<b>119,21</b>	<b>1396,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

11.11.2024 понедельник

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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>
<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"	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

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

12.11.2024 вторник

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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>
<b>Обед</b>						
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"

Е.А. Широканова

13.11.2024 среда

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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>
<b>Обед</b>						
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.



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

14.11.2024 четверг

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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>		530	22,9	29	69,53	641,6
<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>		870	39,48	83	41,72	1020,3
<b>Итого за день</b>		1460	62,38	112	111,25	1661,9

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Широканова

15.11.2024 пятница

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
5,34	Сыр российский порционно	10	2,3	3		36
1027,27	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
14539,43	Мандарин	120	0,96		9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>32,99</b>	<b>28</b>	<b>59,44</b>	<b>631,1</b>
<b>Обед</b>						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
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	280	25,2	19	7,28	298,2
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40,6</b>	<b>35</b>	<b>55,33</b>	<b>691,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>73,59</b>	<b>63</b>	<b>114,77</b>	<b>1322,8</b>