

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



07.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл завтрак 160 руб						
0,39	0,03	1,47	7,71	14538,04	Перец болгарский в нарезке шк	30
12,94	19,64	0,12	228,80	889	Птица запеченная со сметаной	80
5,52	4,61	33,57	205,72	516	Макаронные изделия отварные с маслом	140
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
23,09	25,36	78,24	647,28			
1-4 кл обед 160 руб						
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
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свининой	250
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
26,23	39,15	123,16	957,66			
1-4 кл комплекс 398 руб						
Завтрак						
0,39	0,03	1,47	7,71	14538,04	Перец болгарский в нарезке шк	30
12,94	19,64	0,12	228,80	889	Птица запеченная со сметаной	80
5,52	4,61	33,57	205,72	516	Макаронные изделия отварные с маслом	140
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
Обед						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свининой	250
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
50,09	65,80	219,42	1 691,61			
1-4 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свининой	250
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
12,62	10,54	26,80	196,74	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
39,61	50,98	190,38	1 336,07			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Директор ООО "Азбука питания"

С. С. Гергалов



Утверждаю

08.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл завтрак 160 руб						
23,98	15,00	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	200
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущенное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
35,10	25,00	129,65	876,80			
1-4 кл обед 160 руб						
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
11,80	4,50	5,46	109,71	830,01	Котлета рыбная Дружба	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
23,94	15,01	105,30	680,87			
1-4 кл комплекс 398 руб						
Завтрак						
23,98	15,00	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	200
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущенное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
Обед						
					Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
1,14	6,11	5,27	81,46	25		
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
11,80	4,50	5,46	109,71	830,01	Котлета рыбная Дружба	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
60,19	46,00	240,23	1 639,20			
1-4 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
					Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
1,14	6,11	5,27	81,46	25		
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
11,80	4,50	5,46	109,71	830,01	Котлета рыбная Дружба	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	60
4,35	3,75	6,00	75,75	1604,01	Снежок	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
34,55	29,17	184,66	1 174,65			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю

"Азбука питания"

А.С. Гергалю

09.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл завтрак 160 руб						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
13,72	25,91	51,90	495,93	444,01	Плов со свининой	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
18,48	28,90	94,41	719,78			
1-4 кл обед 160 руб						
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
33,08	28,08	88,69	754,47			
1-4 кл комплекс 398 руб						
Завтрак						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
13,72	25,91	51,90	495,93	444,01	Плов со свининой	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
Обед						
0,46	3,65	1,43	47,40	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
52,04	61,00	184,54	1 521,70			
1-4 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
0,46	3,65	1,43	47,40	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
6,49	3,07	40,29	216,19	1290	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
40,03	35,00	152,81	1 113,10			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

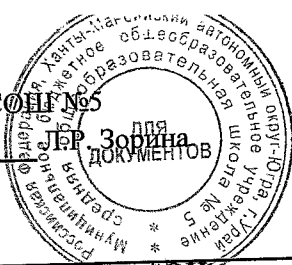


Утверждаю
"Азбука питания"
А.С. Гергало

10.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭН, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл завтрак 160 руб						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
5,47	11,41	30,96	248,44	1116	Макароны запеченные с сыром	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
14,42	16,95	92,69	671,33			
1-4 кл обед 160 руб						
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
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
30,47	41,23	110,83	957,19			
1-4 кл комплекс 398 руб						
Завтрак						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
5,47	11,41	30,96	248,44	1116	Макароны запеченные с сыром	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
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
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
45,81	61,07	205,59	1 666,45			
1-4 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
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
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
0,86	5,60	3,60	164,16	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	80
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
33,30	50,29	159,44	1 345,43			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Директор ООО



Утверждаю
А.С. Гергало

07.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5-11кл завтрак 160 руб						
0,39	0,03	1,47	7,71	14538,04	Перец болгарский в нарезке	30
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
6,71	5,59	40,76	249,81	516	Макаронные изделия отварные с маслом	170
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
27,51	31,26	85,47	748,57			
5-11кл обед 160 руб						
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
18,71	35,33	70,77	676,27	444,01	Плов со свиной	300
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
30,11	46,52	138,42	1 099,88			
5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 398 руб						
Завтрак						
0,46	0,04	1,72	9,00	14538,04	Перец болгарский в нарезке шк	35
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
6,71	5,59	40,76	249,81	516	Макаронные изделия отварные с маслом	170
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
Обед						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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
18,71	35,33	70,77	676,27	444,01	Плов со свиной	300
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
58,96	79,93	254,16	1 994,19			
5-11 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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
18,71	35,33	70,77	676,27	444,01	Плов со свиной	300
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
12,62	10,54	26,80	196,74	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
44,00	59,21	217,65	1 536,08			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

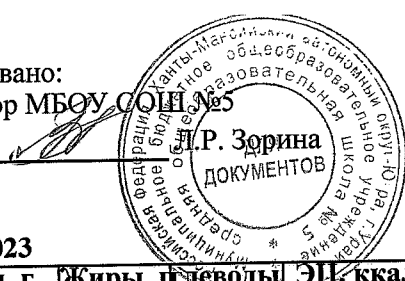


Утверждаю
А.С. Гергалю

08.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
5-11кл завтрак 160 руб						
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	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
42,30	28,61	134,67	963,97			
5-11кл обед 160 руб						
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
13,11	5,00	6,07	121,90	830,01	Котлета рыбная Дружба	100
4,24	5,70	44,35	279,30	512	Рис припущенный	190
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
26,72	17,37	119,98	779,19			
5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 398 руб						
Завтрак						
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	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
Обед						
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
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
13,11	5,00	6,07	121,90	830,01	Котлета рыбная Дружба	100
4,24	5,70	44,35	279,30	512	Рис припущенный	190
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
74,82	62,19	236,58	1 847,96			
5-11 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
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
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
13,11	5,00	6,07	121,90	830,01	Котлета рыбная Дружба	100
4,24	5,70	44,35	279,30	512	Рис припущенный	190
0,05	0	23,00	92,50	1318	Кисель витаминизированный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	60
4,35	3,75	6,00	75,75	1604,01	Снежок	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
38,09	35,60	202,84	1 327,28			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю
С. Гергалю

09.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5-11кл завтрак 160 руб						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
16,84	31,80	63,69	608,64	444,01	Плов со свининой	270
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
21,60	34,79	106,21	832,49			
5-11кл обед 160 руб						
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
4,39	6,77	29,45	196,90	995	Пюре картофельное	200
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
35,33	32,43	97,96	840,58			
5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 398 руб						
Завтрак						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
16,84	31,80	63,69	608,64	444,01	Плов со свининой	270
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
Обед						
0,76	6,09	2,38	79,00	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
4,39	6,77	29,45	196,90	995	Пюре картофельное	200
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
57,69	73,31	206,55	1 752,07			
5-11 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
0,76	6,09	2,38	79,00	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
18,07	11,00	14,85	234,70	319	Оладьи из печени	100
4,39	6,77	29,45	196,90	995	Пюре картофельное	200
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
6,49	3,07	40,29	216,19	1290	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
42,58	41,59	163,03	1 230,77			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю
С. Гергалло

10.11.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5-11кл завтрак 160 руб						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
5,47	11,41	30,96	248,44	1116	Макароны запеченные с сыром	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
14,42	16,95	92,69	671,33			
5-11кл обед 160 руб						
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
13,40	26,81	6,59	322,81	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
34,33	45,91	124,61	1 069,73			
5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 398 руб						
Завтрак						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
5,47	11,41	30,96	248,44	1116	Макароны запеченные с сыром	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
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
13,40	26,81	6,59	322,81	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
51,15	69,80	227,00	1 853,85			
5-11 кл комплекс (обед, полдник) 398 руб						
Обед						
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
13,40	26,81	6,59	322,81	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
Полдник						
0,86	5,60	3,60	164,16	1287,01	Хачапури из теста слоеного	80
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
38,65	59,18	180,10	1 532,83			