

Согласовано:
Директор МБОУ



09 сентября 2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
7,35	18,00	57,59	214,50	770	Булочка домашняя	100
Обед						
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
45,50	54,00	236,50	1 252,50			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб						
Обед						
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
Полдник						
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
39,95	36,68	163,61	1 126,09			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю
"Директор ООО Абу
"Ирина Широконова"

10 сентября 2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
Обед						
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
36,70	37,00	168,30	1 370,40			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб						
Обед						
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
Полдник						
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
34,12	40,74	169,80	1 379,00			

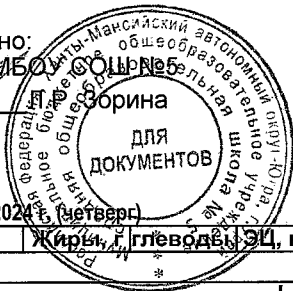
Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



11 сентября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
Обед						
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
49,85	54,30	197,67	1 400,80			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб						
Обед						
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
Полдник						
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
38,98	46,49	198,86	1 312,40			

Согласовано:
Директор ИБ ОУ «СОШ №5»



Директор ООО «Азбука питания»
Иванова



12 сентября 2024 (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
12,44	10,40	12,79	201,00	1054	Котлета Детская мясная	80
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,55	5,97	39,35	190,96	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
Обед						
4,18	6,17	15,30	69,23	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	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
12,02	22,48	3,49	247,50	437,01	Гуляш из мяса свинины	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	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 витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
54,97	62,81	200,01	1 497,70			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 руб						
Обед						
4,18	6,17	15,30	69,23	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	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
12,02	22,48	3,49	247,50	437,01	Гуляш из мяса свинины	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	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 витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
Полдник						
4,51	20,45	35,20	342,87	2998	Курник с курицей	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
35,60	67,00	156,50	1 445,80			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю
"Широконова"
Широконова

13 сентября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
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
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
61,70	56,00	218,90	1 495,70			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 318,78 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
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
Полдник						
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
41,50	3,00	203,40	1 377,40			

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №5



09 сентября 2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
Обед						
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	Плов 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
45,50	54,00	236,50	1 252,50			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Зорина
для
ДОКУМЕНТОВ

Директор ООО "Азбука питания"

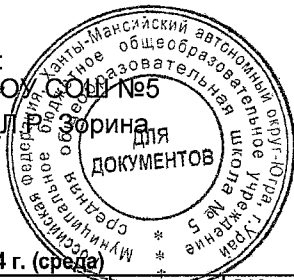


Создаю
Широканова

10 сентября 2024 г. (вторник)*

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
Обед						
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
41,80	44,65	188,21	1 507,31			

Согласовано:
Директор ИБО



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

11 сентября 2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
Обед						
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	Гёфтели 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
54,82	62,15	217,24	1 647,28			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р.



Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"
А. Широканова

12 сентября 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Сладоводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
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
Обед						
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
62,06	73,22	220,08	1 685,70			

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю
"Школа питания"
Директор
Широканова

13 сентября 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
28,46	17,51	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 90/30	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
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
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
75,95	68,84	259,51	1 998,84			

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"Азбука питания"

Широканова

09.09.2024 понедельник

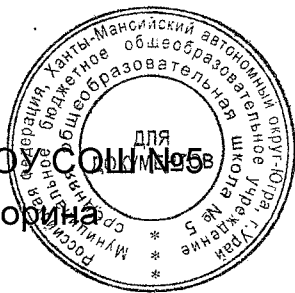
5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		686	21,02	24	60,55	558,1
Обед						
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
Итого за Обед		800	32,69	41	77,31	797,2
Итого за день		1485	53,71	65	137,86	1355,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

09.09.2024 вторник

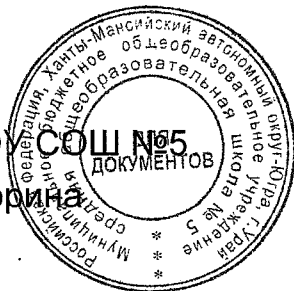
5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		680	19,45	20	52,24	463,2
Обед						
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
Итого за Обед		900	19,29	31	66,98	821,1
Итого за день		1630	38,74	51	119,22	1284,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



11.09.2024 среда

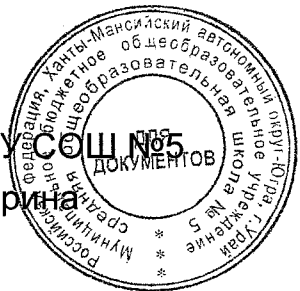
5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		680	25,69	18	61,38	517,2
Обед						
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
Итого за Обед		930	27,65	34	57,13	651,8
Итого за день		1610	53,34	52	118,51	1169

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А. Широканова



22.09.2024 четверг

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		650	24,32	20	68,47	562,2
Обед						
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
Итого за Обед		860	33,92	60	57,65	870,6
Итого за день		1510	58,24	80	126,12	1432,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"Азбука питания"

Е.А. Широканова



13.09.2024 пятница

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		605	26,36	37	48,45	634,1
Обед						
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
Итого за Обед		890	29,91	33	70,76	762,5
Итого за день		1495	56,27	70	119,21	1396,6