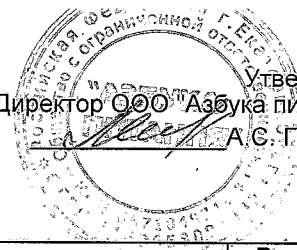


Согласовано  
Директор МБОУ



Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"



на 11 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<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>45,41</b>	<b>48,41</b>	<b>192,74</b>	<b>1 270,20</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 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  
 Л.Р. Зорина

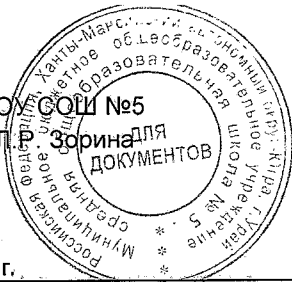


Директор ООО "Азбука Питания"  
 А.С. Гергалов

на 12 марта 2024 г.

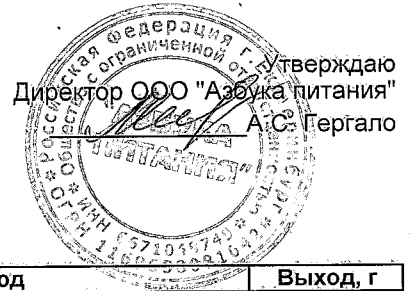
Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
10,49	4,00	4,86	97,52	830,01	Котлета рыбная Дружба	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
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>36,97</b>	<b>36,59</b>	<b>172,05</b>	<b>1 333,44</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 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



С.О.И. №5

Зорина для  
ДОКУМЕНТОВ

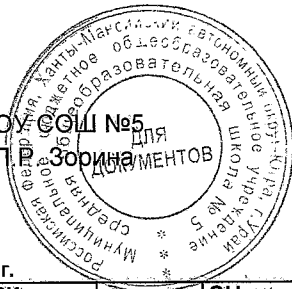


Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалов

на 13 марта 2024 г.

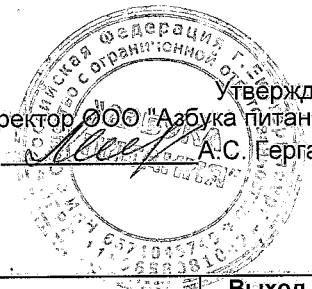
Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,26	12,80	3,07	146,88	437	Гуляш из мяса говядины	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	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 414 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



Л. В. Зорина

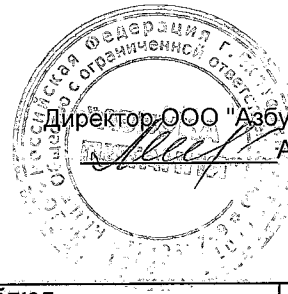
Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А. С. Гергалов



на 14 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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
<b>54,97</b>	<b>62,81</b>	<b>200,01</b>	<b>1 497,70</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>Полдник</b>						
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
<b>35,60</b>	<b>67,00</b>	<b>156,50</b>	<b>1 445,80</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

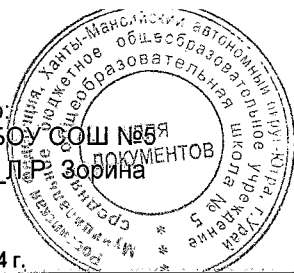


Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалю

на 15 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 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>63,30</b>	<b>57,00</b>	<b>220,50</b>	<b>1 511,40</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 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>41,48</b>	<b>36,30</b>	<b>203,38</b>	<b>1 393,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №55



№ документа  
Зорина

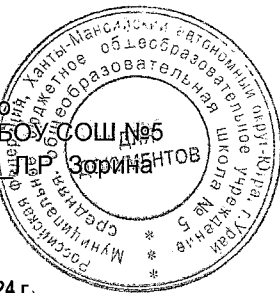


Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалю

на 11 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<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	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
<b>53,80</b>	<b>58,11</b>	<b>219,91</b>	<b>1 492,86</b>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<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	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
<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>47,26</b>	<b>45,16</b>	<b>181,21</b>	<b>1 253,43</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
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
<b>35,09</b>	<b>35,77</b>	<b>125,67</b>	<b>773,52</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



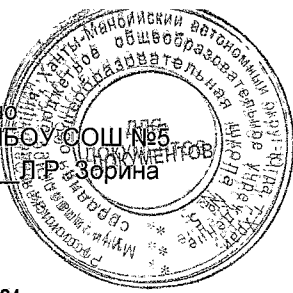
Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"



на 12 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
11,80	4,50	5,46	109,71	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>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<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
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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	0	Эчпочмак	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
<b>38,42</b>	<b>48,76</b>	<b>189,13</b>	<b>1 539,80</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
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
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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>21,46</b>	<b>24,67</b>	<b>108,05</b>	<b>919,68</b>			

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №5  
 П.Р. Зорина



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

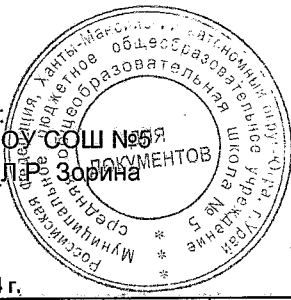


на 13 марта 2024 г.

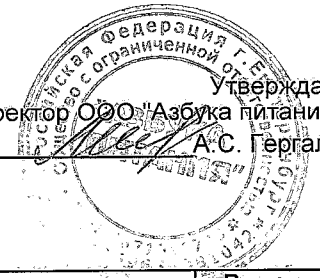
Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	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>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<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>Полдник</b>						
4,35	3,75	6,00	79,50	914	Снежок	150
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>41,23</b>	<b>51,76</b>	<b>210,85</b>	<b>1 496,45</b>			
<b>5-11 кл обед 166 руб</b>						
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>30,55</b>	<b>36,08</b>	<b>133,75</b>	<b>996,48</b>			



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



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



на 14 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 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>			
<b>II смена 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
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>Полдник</b>						
4,51	20,45	35,20	342,87	0	Курник с курицей	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
<b>40,95</b>	<b>76,77</b>	<b>177,16</b>	<b>1 556,63</b>			
<b>5-11 кл 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
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>29,02</b>	<b>42,19</b>	<b>93,17</b>	<b>861,12</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



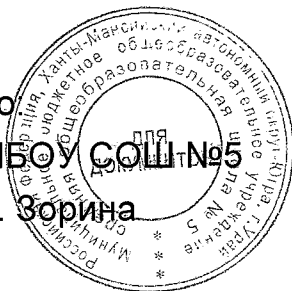
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалло



на 15 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 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>			
<b>II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб</b>						
<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>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>47,34</b>	<b>42,87</b>	<b>221,28</b>	<b>1 546,97</b>			
<b>5-11 кл 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
14,33	6,84	13,82	228,14	1060	Шницель из птицы	90
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>31,34</b>	<b>22,88</b>	<b>113,42</b>	<b>862,87</b>			

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5  
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

11.03.2024 (понедельник)

### 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>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	60	0,06		0,13	4,3
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6
1162,03	Плов перловый со свиной	190	16,57	27	38,6	474,2
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	4,02	5	13,69	118,5
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,45</b>	<b>38</b>	<b>88,04</b>	<b>795,3</b>
<b>Полдник</b>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
10,2	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,6</b>	<b>12</b>	<b>29,48</b>	<b>273,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>40,05</b>	<b>50</b>	<b>117,52</b>	<b>1068,7</b>

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

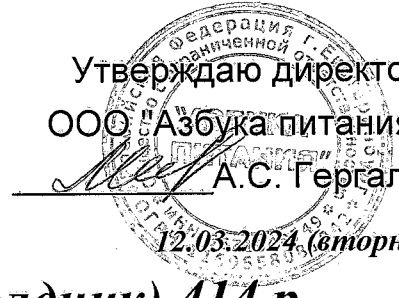
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



12.03.2024 (вторник)

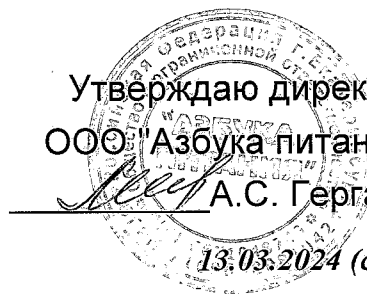
## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1076	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
917,01	Компот из ягод (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>760</b>	<b>16,37</b>	<b>25</b>	<b>56,21</b>	<b>665</b>
<b>Полдник</b>						
4,11	Омлет натуральный паровой	150	14,88	14	4,23	200
10,18	Чай без сахара	200				
5,14	Кефир	125	6,25	4	4,38	85
<b>Итого за Полдник</b>		<b>475</b>	<b>21,13</b>	<b>18</b>	<b>8,61</b>	<b>285</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>37,5</b>	<b>43</b>	<b>64,82</b>	<b>950</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №5  
 Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергалю



13.03.2024 (среда)

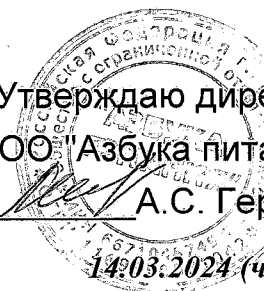
## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
1249	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	60	0,56	4	1,33	43
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	80	11,21	11	11,07	191,3
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	150	4,43	6	30,45	192,9
11,25	Отвар шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,34</b>	<b>28</b>	<b>69,41</b>	<b>634,6</b>
<i>Полдник</i>						
5,14	Кефир	200	10	6	7,01	136
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 Полдник</b>		<b>380</b>	<b>13,18</b>	<b>6</b>	<b>28,28</b>	<b>240,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>39,52</b>	<b>34</b>	<b>97,69</b>	<b>875,3</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5  
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало



14.03.2024 (четверг)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
14538,5	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
437,01	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5
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>770</b>	<b>31,5</b>	<b>54</b>	<b>52,41</b>	<b>786,9</b>
<i>Полдник</i>						
4,33	Запеканка овощная со сметаной	120	5,59	12	19,17	210,1
10,2	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2
5,14	Кефир	125	6,25	4	4,38	85
<b>Итого за Полдник</b>		<b>445</b>	<b>12,04</b>	<b>16</b>	<b>28,45</b>	<b>317,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>43,54</b>	<b>70</b>	<b>80,86</b>	<b>1104,2</b>

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

15.03.2024 (пятница)

## 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>						
1128	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	1,01	6	5,57	81,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1060	Шницель из птицы	80	12,74	6	12,29	202,8
7,18	Капуста тушеная с растительным маслом	150	2,63	4	7,66	78,6
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>750</b>	<b>24,99</b>	<b>25</b>	<b>58,69</b>	<b>612,1</b>
<b>Полдник</b>						
1073,05	Пудинг творожный запеченный без	110	13,96	18	10,26	264,8
1604	Кефир	125	3,63	3	5	63,1
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Апельсины	120	0,72		6,48	32
<b>Итого за Полдник</b>		<b>555</b>	<b>18,31</b>	<b>21</b>	<b>21,74</b>	<b>359,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>43,3</b>	<b>46</b>	<b>80,43</b>	<b>972</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

11.03.2024 (понедельник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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 свиной	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"

А.С. Гергалю



12.03.2024 (вторник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5
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>730</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 СОШ №5

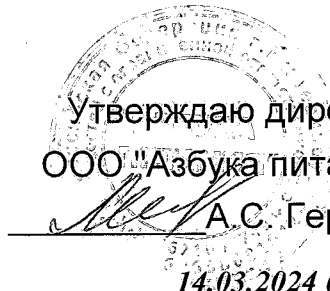
Л.Р.Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



14.03.2024 (четверг)

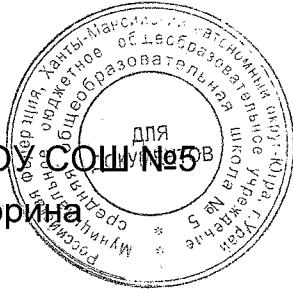
## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

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

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

15.03.2024 (пятница)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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>