

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



на 15 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Глюк. угледы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
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 сливоч	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
19,55	20,75	96,64	719,02			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
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 сливоч	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яй	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
49,73	55,04	225,25	1 524,30			
Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яй	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
30,18	34,29	128,61	805,27			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яй	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Полдник						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	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
33,02	40,24	166,07	1 300,43			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Директор

ООО "Азбука питания"



утверждаю

Генерал

на 16 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
14,46	8,80	11,88	187,76	319	Оладьи из печени	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
24,68	19,92	121,83	768,21			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
14,46	8,80	11,88	187,76	319	Оладьи из печени	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,37	0,02	0,78	4,80	568	Капуста брокколи отварная	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
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
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод (вишня)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
54,91	59,59	215,80	1 611,95			
Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб						
0,37	0,02	0,78	4,80	568	Капуста брокколи отварная	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
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
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод (вишня)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
30,23	39,67	93,97	843,74			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,37	0,02	0,78	4,80	568	Капуста брокколи отварная	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
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
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод (вишня)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
40,53	51,25	159,25	1 344,23			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



на 17 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Глюкозы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
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
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
1,04	0,26	9,75	49,40	975	Мандарины	130
23,71	19,68	80,77	580,06			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
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
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
1,04	0,26	9,75	49,40	975	Мандарины	130
Обед						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым	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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
43,60	51,44	206,35	1 463,18			
Урай ШУ 1-4 кл обед 248 руб						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым	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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
19,89	31,76	125,58	883,12			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым	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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
29,64	41,29	200,46	1 311,38			

Согласовано:
Директор МБОУ



Директор ООО "Азбука Питания"
Сергало



на 18 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 1-4 кл завтрак 166 руб						
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	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
30,13	24,24	108,00	789,51			
Урай 1-4 кл комплекс 414 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	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,10	0,10	2,45	11,75	976	Яблоки свежие	25
Обед						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
53,34	55,16	191,87	1 487,57			
Урай 1-4 кл обед 248 руб						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
25,83	32,25	106,75	821,56			
Урай 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
32,85	54,45	168,75	1 391,43			

Согласовано:
Директор МБОУ



тверждаю
"И. И. Зорин"
Директор
"И. И. Зорин"
Директор

на 19 января 2024 г.

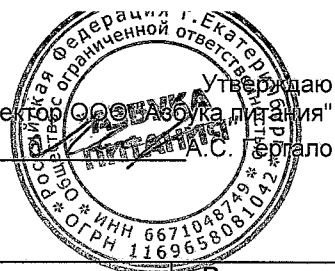
Белки, г	Жиры, г	Глюкозы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 1-4 кл завтрак 166 руб						
20,97	12,91	22,35	331,80	1073	Пудинг творожно-манный	140
2,77	3,00	19,04	112,40	902	Молоко сгущеное	35
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
35,84	35,46	152,46	1 018,54			
Урай 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
20,97	12,91	22,35	331,80	1073	Пудинг творожно-манный	140
2,77	3,00	19,04	112,40	902	Молоко сгущеное	35
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
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
12,74	6,08	12,29	202,79	1060	Шницель из птицы	80
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
65,32	59,48	259,23	1 850,00			
Урай 1-4 кл обед 248 руб						
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
12,74	6,08	12,29	202,79	1060	Шницель из птицы	80
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
29,48	24,02	106,76	831,37			
Урай 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 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
12,74	6,08	12,29	202,79	1060	Шницель из птицы	80
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
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
41,48	36,30	203,38	1 377,34			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Директор ООО "Азбука питания"



на 15 января 2024

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
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 сливоч	250
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
20,64	21,97	106,22	772,67			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
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 сливоч	250
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яй	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
59,25	68,60	256,16	1 759,57			
Урай 5-11кл обед 166 руб						
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
35,10	36,00	125,68	773,60			
Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яй	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Полдник						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	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
41,45	52,58	187,41	1 482,06			

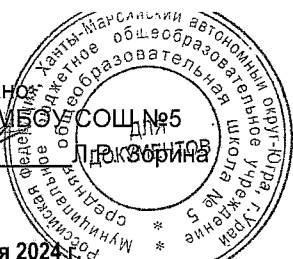
Согласовано:
Директор МБОУ КСОИ №5



на 16 января 2024

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
16,26	9,90	13,37	211,23	319	Оладьи из печени	90
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
27,37	22,37	129,20	831,06			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
16,26	9,90	13,37	211,23	319	Оладьи из печени	90
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,62	0,04	1,30	8,00	568	Капуста брокколи отварная	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
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	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
60,78	65,30	238,84	1 779,34			
Урай 5-11кл обед 166 руб						
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
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	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 (вишня)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
32,79	43,00	108,34	940,40			
Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,62	0,04	1,30	8,00	568	Капуста брокколи отварная	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
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	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 (вишня)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
43,71	54,50	174,91	1 448,77			

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №5
Л. В. Воробьева



на 17 января 2024

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд.	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	100
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
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
26,59	22,31	89,85	650,11			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	100
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
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым	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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
49,12	60,95	230,05	1 664,32			
Урай 5-11кл обед 166 руб						
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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
20,65	28,00	131,43	878,40			
Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым	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
2,09	8,89	12,73	139,61	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
Полдник						
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
32,28	48,18	215,08	1 442,48			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



на 18 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Глюк.вещ., г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11 кл завтрак 166 руб						
15,55	13,00	15,99	251,25	1054	Котлета Детская мясная (свинина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
34,75	28,03	119,06	887,92			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
15,55	13,00	15,99	251,25	1054	Котлета Детская мясная (свинина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
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
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
63,35	67,85	240,40	1 842,38			
Урай 5-11 кл обед 166 руб						
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
26,09	29,00	93,43	741,10			
Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
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
4,58	4,60	0,17	47,12	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка» горбуша	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
35,62	62,02	183,34	1 524,33			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Директор ООО "Азбука питания"



на 19 января 2024

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
25,46	15,67	27,14	402,90	1073	Пудинг творожно-манный	170
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
39,94	37,79	154,53	1 073,59			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
25,46	15,67	27,14	402,90	1073	Пудинг творожно-манный	170
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
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
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
73,69	67,62	277,66	2 049,24			
Урай 5-11кл обед 166 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
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
31,35	23,00	113,43	862,90			
Урай 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 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
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 (черная смородина)	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
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
45,75	42,11	219,74	1 521,62			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Гертало



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

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

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		760	28,98	43	109,99	918,3

Полдник

10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
932,02	Компот из кураги без сахара	200	0,2		17,02	69,1
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за полдник		410	8,92	13	46,53	336,6
Итого за день		1170	37,9	56	177,02	1 678

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

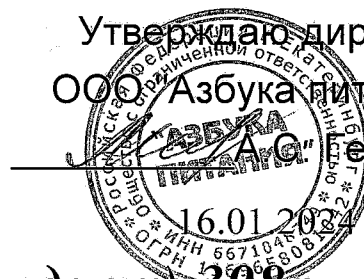
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Сергало



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-дыг г	ЭЦ ккал
Обед						
568	Капуста брокколи отварная.	60	0,37		0,78	4,8
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
1 162,02	Плов перловый с курицей	250	24,43	36	50,78	623,9
917,01	Компот из ягод (без сахара)	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		770	33,7	46	100,85	957,5
Полдник						
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за полдник		475	23,49	17	47,57	447,2
Итого за день		1245	57,19	63	148,48	1404,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждено директор

ООО "Азбука питания"

Л.Р. Зорина



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Обед

999	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		770	21,9	34	120,53	864,6

Полдник

914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
10,18	Чай без сахара	200				
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за полдник		675	23,18	23	31,56	444,6
Итого за день		1445	45,08	57	152,09	1309,2

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

И.С. Гергало



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
375	Рыба «Лакомка» минтай	90	7,95	9	3,57	128,7
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		770	23,8	33	90,97	740,1
Полдник						
1054	Котлета Детская мясная	80	12,44	10	12,79	201
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
10,18	Чай без сахара	200				
Итого за полдник		425	20,61	16	54,9	458,4
Итого за день		1195	44,41	49	145,27	1198,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
И.А.О. Гергалов



1-4 *кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1191	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		760	32,05	36	51,38	664,3
<i>Полдник</i>						
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
1604	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8
10,18	Чай без сахара	200				
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за полдник		560	13,82	16	32,96	337,3
Итого за день		1320	45,87	52	84,34	1001,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

С. Тергало

10.01.2024 (Подпись)



5-1кл диабет (завтрак, обед) 398р

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

Завтрак

10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,52	10	25,27	229,3
854,03	Чай с молоком без сахара	200	1,36	2	17,18	88,1
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		685	19,73	26	82,59	649,7

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	100	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	33,1	50	130,22	1075,6
Итого за день		1585	52,83	76	212,81	1725,3

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №5
 Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Л.Р. Георгало

16.06.2024 (вторник)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
836	Огурцы свежие порционно	35	0,28		4,41	19,3
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
319	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Завтрак		555	24,8	18	65,73	637,2
<u>Обед</u>						
568	Капуста брокколи отварная.	100	0,76	6	2,38	79
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
1 162,02	Плов перловый с курицей	290	28,34	42	58,91	723,7
917,01	Компот из ягод (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	38,27	53	111,53	1081,6
Итого за день		1455	63,07	71	177,26	1618,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Сергало



(среда)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111,02	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,18	9	28,85	228,9
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
97	Сыр (порциями)	30	7,8	8		105,6
Итого за Завтрак		680	220,58	19	62,25	528,5
Обед						
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		890	25,03	43	134,91	1009,2
Итого за день		1570	45,61	62	197,16	1537,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Сорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

И.С. Гергало

18.09.2016 (четверг)



5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1
854,03	Чай с молоком без сахара	200	1,36	2	17,18	88,1
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Завтрак		550	29	23	104,17	769,8
Обед						
14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
375	Рыба «Лакомка» минтай	100	8,83	10	3,96	143
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	26,57	40	104,95	873
Итого за день		1450	55,57	63	209,12	1642,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждает директор

ООО "Азбука Питания"

Ирина Сергалова



5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1073,01	Пудинг творожно-манный без сахара	170	22,18	14	24,7	321,7
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	27,11	17	60,76	526,5
Обед						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1191	Бигус.	290	26,49	26	14,9	397,9
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	37,51	43	58,59	791,4
Итого за день		1500	64,62	60	119,35	1317,9