

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"ООО АЗБУКА ПИТАНИЯ"

А.С. Гергало

16.10.2023 (понедельник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

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

Завтрак

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	220	6,96	6	40,84	250,2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
10	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3
Итого за Завтрак		500	19,56	19	89,05	671,7

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
1 039	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 131	Шницель из мяса (свинина)	90	13,3	21	11,72	319,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
935	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
Итого за Обед		905	34,1	42	122,19	1 122,9
Итого за день		1 405	53,66	61	211,24	1 794,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
995	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8
319	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	22,95	16	71,19	525,6
Обед						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
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
444,01	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
1 444	Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7
Итого за Обед		760	27,81	43	121,26	970
Итого за день		1 260	50,76	59	192,45	1495,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
889	Птица запеченная со сметаной	90	14,56	22	0,14	257,4
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за Завтрак		630	25,15	28	81,48	702,4
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
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным (говядина)	70/20	1,88	8	11,45	125,6
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		760	18,2	31	99,84	756
Итого за день		1 390	43,35	59	181,32	1 458,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,05	6	36,72	224,7
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		500	24,55	21	77,73	587,1
Обед						
14 519,01	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
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		750	20,74	29	91,22	706,6
Итого за день		1 250	45,29	50	168,95	1 293,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

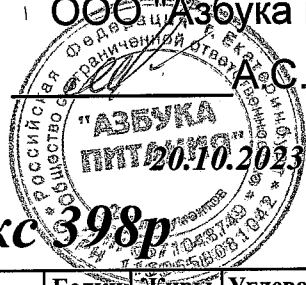
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



(пятница)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

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

Завтрак

1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5
902	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		570	28,76	19	88,19	682,4

Обед

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
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный (свинина)	90	12,06	24	5,93	290,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101
897	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		750	27,75	42	99,11	909,2
Итого за день		1 320	56,51	61	187,3	1 591,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 5-11кл Комплекс 398р

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

Завтрак

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	230	7,28	7	42,7	261,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1
Итого за Завтрак		530	22,05	22	98,26	740

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 131	Шницель из мяса (свинина)	100	14,78	24	13,02	354,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
935	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
Итого за Обед		1 045	39,55	50	143,55	1 308
Итого за день		1 575	61,6	72	241,81	2 048

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

17.10.2023 (вторник)



Урай 5-11кл Комплекс 398р

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

Завтрак

836	Огурцы свежие порционнo	30	0,24		3,78	16,5
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		550	26,23	18	81,96	602,9

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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
444,01	Плов со свининой	220	13,72	26	51,9	495,9
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
1 444	Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7
Итого за Обед		880	32,5	47	135,96	1 137,2
Итого за день		1 430	58,73	65	217,92	1 740,1

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за Завтрак		680	28,76	32	93,57	799,3
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
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	80/20	2,09	9	12,73	139,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		900	21,55	41	115,36	916,2
Итого за день		1 580	50,31	73	208,93	1 715,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р.

Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



19.10.2023 (четверг)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		540	27,9	23	88,24	661,8
<u>Обед</u>						
14 519,01	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
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	24,32	36	110,68	863,7
Итого за день		1 430	52,22	59	198,92	1 525,5

Согласовано:

Директор МБОУ



Л.Р. Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



20.10.2023 (пятница)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9
902	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	32,56	21	96,27	754
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
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101
897	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	31,98	49	116,49	1 068,3
Итого за день		1 490	64,54	70	212,76	1 822,3