

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов



16.10.2023 (понедельник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7
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
935	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
Итого за Завтрак		585	18,27	15	104,29	701,9
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
Итого за Обед		780	31,59	40	117,79	990,9
Итого за день		1365	49,86	55	222,08	1692,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"ООО Азбука питания"

А.С. Гергало



17.10.2023 (вторник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
995	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8
1076	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229
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	8,95	12	61,28	555,1

Обед

511	Капуста брокколи отварная.	60	1,61	3	2,7	74,5
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	28,96	42	122,53	997,1
Итого за день		1260	37,91	54	193,72	1 522,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

18.10.2023 (среда)




Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
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		540	20,02	19	46,16	460,4
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	Гуфтели 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		1300	38,22	50	148	1216,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

 Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



19.10.2023 (четверг)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
911,01	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2
1194	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	90	15,28	18		224,7
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
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	23,65	30	59,75	605
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		1250	44,39	59	150,97	1311,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



20.10.2023 (пятница)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1297	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7
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	22,86	17	87,18	600,6
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
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	27,91	42	102,22	924,4
Итого за день		1 320	50,77	59	189,4	1525

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р.



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



16.10.2023 (понедельник)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,96	8	64,34	292,4
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
935,01	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132
Итого за Завтрак		605	19,47	15	111,96	650,5

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
Итого за Обед		920	37,04	48	139,15	1176
Итого за день		1525	56,51	63	251,11	1626,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов



17.10.2023 (вторник)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
518	Картофель отварной	170	3,43	6	27,53	187
1076	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4
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	10,57	14	71,38	637,7
Обед						
511	Капуста брокколи отварная.	100	2,68	5	4,5	124,2
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 свиной	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	43,07	61	207,34	1774,9

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Д.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



18.10.2023 (среда)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

891	Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9
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		580	23,9	23	53,59	531,7

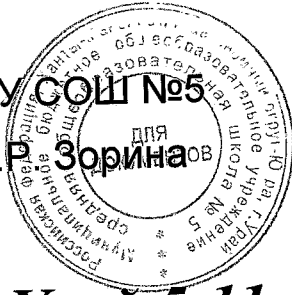
Обед

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		1480	45,45	64	168,95	1447,9
Итого за день		1 580	50,31	73	208,93	1 715,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Дзбука питания"

А. С. Гергалю



19.10.2023 (четверг)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
911,01	Каша перловая с овощами	170	3,75	9	26,02	199,7
1194	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	16,98	20		249,7
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
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		520	26,22	32	66,34	661,9
<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		1410	50,54	68	177,02	1525,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



20.10.2023 (пятница)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1297	Запеканка из творога с рисом	170	18,78	14	25,98	310,1
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	25,88	19	95,11	661,2
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
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	32,25	50	121,68	1093,6
Итого за день		1490	58,13	69	216,79	1754,8