

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Л. Р. Зорина
для
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"



А. С. Гергалов

на 18 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,17	8,57	9,07	180,40	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	196,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
49,10	50,00	188,80	1 377,50			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб						
Обед						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,17	8,57	9,07	204,74	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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						
13,53	11,50	54,50	347,43	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
48,72	39,26	191,30	1 348,92			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р.



Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Тергало



на 19 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
12,94	19,64	0,12	228,80	889	Птица запеченная со сметаной	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка»	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
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
41,82	48,74	168,40	1 341,50			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб						
Обед						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка»	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
Полдник						
12,62	10,54	26,80	393,48	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
41,64	38,00	166,98	1 445,40			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

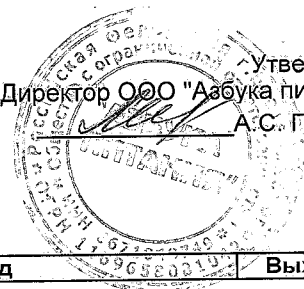


Л. Зорина

СОШ №5

Зорина для
ДОКУМЕНТОВ

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



на 20 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
22,49	13,87	24,00	310,50	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 150/30	150
0,09	0,01	20,26	47,79	483	Чай с лимоном	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
Обед						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	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
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
7,55	5,97	39,35	190,96	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	52,69	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
62,00	59,00	218,30	1 424,70			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб						
Обед						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	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
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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	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						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	80
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
36,21	36,84	139,55	1 426,20			

Согласовано:

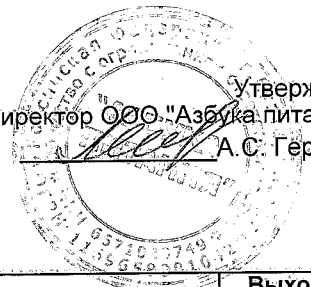
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

Документов

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



на 21 марта 2024 г.

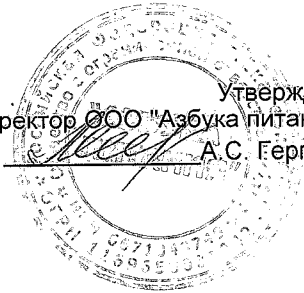
Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	200
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
20,84	44,71	1,29	314,10	515,03	Шашлык из курицы	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	53,09	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
62,36	92,57	167,40	1 406,10			
II смена 1-4 кл комплекс обед, полдник 414 руб						
Обед						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
20,84	44,71	1,29	426,56	515,03	Шашлык из курицы	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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						
5,87	10,79	48,11	314,38	942,04	Сочень с творогом из песочного теста	80
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
47,90	83,00	152,60	1 425,00			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"



А.С. Гергалов

на 22 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
10,72	21,45	5,27	258,25	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
3,87	3,80	20,08	109,45	919	Какао с молоком	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему	250
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
49,71	72,30	182,34	1 495,60			
II смена 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
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
Полдник						
8,12	6,12	57,26	318,31	1669	Плюшка Московская	100
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
35,93	49,35	201,79	1 346,60			

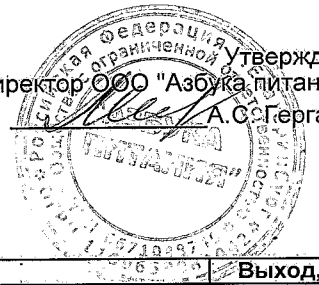
Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина для

ДОКУМЕНТОВ



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



18 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
54,67	56,54	204,45	1 623,41			
II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб						
Обед						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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						
13,53	11,50	54,50	347,43	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
52,90	45,06	204,07	1 475,18			
5-11 кл обед 166 руб						
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
37,12	27,07	121,27	937,90			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Документов

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

на 19 марта 2024 г.

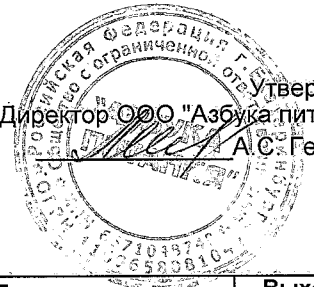
Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, сол	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
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
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
46,53	55,00	183,67	1 461,22			
II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб						
Обед						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, сол	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
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
Полдник						
12,62	10,54	26,80	393,48	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
44,51	41,47	180,76	1 465,59			
5-11 кл обед 166 руб						
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
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
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
24,24	26,74	113,63	831,19			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



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



на 20 марта 2024 г.

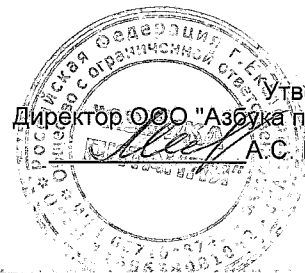
Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
29,98	18,50	32,00	414,00	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 200/30	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	100
Обед						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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
73,91	69,16	249,26	1 923,18			
II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб						
Обед						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	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
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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
Полдник						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури из теста слоеного*	80
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
38,28	39,56	151,26	1 506,92			
5-11 кл 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
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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
31,63	29,30	113,33	958,46			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина для
ДОКУМЕНТОВ



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



на 21 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
26,38	29,70	54,85	403,83	444	Плов с мясом	270
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
75,79	114,16	189,80	1 847,33			
II смена 5-11 кл комплекс обед ,полдник 414 руб						
Обед						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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						
5,87	10,79	48,11	314,38	942,04	Сочень с творогом из песочного теста	80
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
6,25	4,00	10,63	108,75	935	Йогурт порционный	125
58,49	98,66	168,48	1 748,02			
5-11 кл обед 166 руб						
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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
40,18	70,77	83,06	1 069,98			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Директор ООО "Азбука питания"

Утверждаю

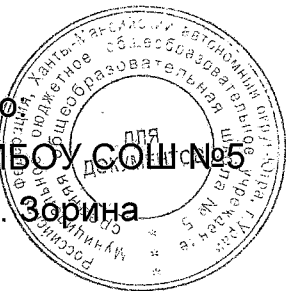
А.С. Гергалов



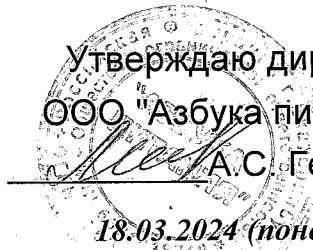
на 22 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб						
Завтрак						
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,60	0,40	15,00	76,00	975	Мандарины	200
Обед						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	250
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
53,67	80,78	204,98	1 838,52			
II смена 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
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
19,17	35,23	32,98	526,22	893,01	Жаркое по-домашнему	290
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
Полдник						
8,12	6,12	57,26	318,31	1669	Плюшка Московская	100
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
39,62	58,92	217,37	1 566,02			
5-11 кл обед 166 руб						
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
19,17	35,23	32,98	526,22	893,01	Жаркое по-домашнему	290
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
29,27	41,95	102,16	912,67			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №5
 Л.Р. Зорина



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

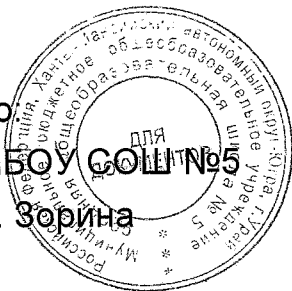


18.03.2024 (понедельник)

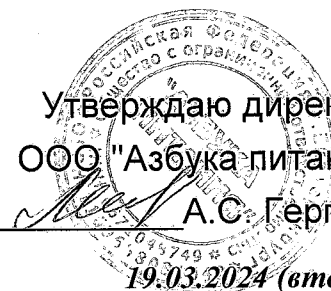
1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	200	3,28	6	14,74	123
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1294	котлета рубленая из филе кур	90	16,17	9	9,07	204,7
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
11,25	Отвар шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		760	29,57	29	6,69	641,6
<i>Полдник</i>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
930,01	Напиток ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Полдник		410	10,6	12	26,04	259,6
Итого за день		1170	40,17	41	89,73	901,2

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №5
 Л.Р. Зорина



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



19.03.2024 (вторник)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
25,03	Салат Степной	60	1,14	6	5,27	81,5
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	200	3,03	6	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	20	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	90	7,95	9	3,57	128,7
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		760	23,43	31	87,01	693,6
Полдник						
1071	Рагу из птицы	150	17,13	7	17,46	196,4
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
5,14	Кефир	125	6,25	4	4,38	85
Итого за полдник		475	23,48	11	22,94	286,6
Итого за день		1235	46,91	42	109,95	980,2

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



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



20.03.2024 (среда)

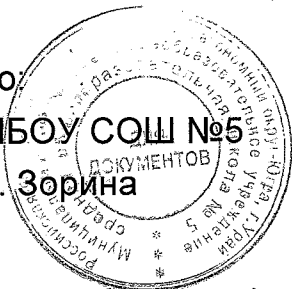
1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	60	0,06		0,13	4,3
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	20	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
917,04	Компот из ягод (вишня) без сахара	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		770	25,94	25	59,75	671,2
Полдник						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
1604	Кефир	150	4,35	4	6	75,8
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	120	1,08		9,72	51,6
Итого за полдник		530	14,63	16	29,05	326,1
Итого за день		1300		41	88,8	997,3

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

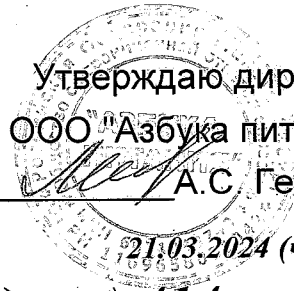
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



21.03.2024 (четверг)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	5,07	7	10,42	135,6
515,05	Шашлык из курицы с маслом растительным	90	20,84	45	1,29	426,6
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		740	33,14	70	35,99	849,7
Полдник						
4,31	Пудинг из творога с яблоками без сахара	100	10,64	8	3,75	135,8
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
935	Кефир	125	6,25	4	10,63	108,8
Итого за полдник		475	22,3	17	17,36	317,7
Итого за день		1215	55,44	87	53,35	1167,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



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

22.03.2024 (пятница)

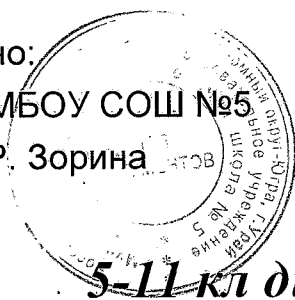
1-4 кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	200	2,31	3	15,98	103,3
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	250	22,5	17	6,5	266,3
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		770	37,32	32	50,55	634
Полдник						
4,13	Омлет с зеленым горошком	150	9,68	11	4,65	160,5
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99		5,01	26,1
976	Яблоко свежее	150	0,48		11,76	56,4
Итого за полдник		515	11,27	12	24,36	253,2
Итого за день		1285	48,59	44	74,91	887,2

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

18.03.2024 (понедельник)

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом без сахара	250	7,52	10	25,27	229,3
686,01	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Завтрак		685	19,63	22	58,39	524
Обед						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	250	4,1	7	18,43	153,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1294	котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	227,5
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		890	33,22	33	73,93	749,5
Итого за день		1575	52,85	55	132,32	1273,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



19.03.2024 (вторник)

5-II кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
Завтрак						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959	Рагу из овощей	170	3,64	8	24,05	178,2
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоко свежее	150	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		660	23,06	34	63,44	649
Обед						
25	Салат Степной	100	1,4		7,3	37,2
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	100	8,83	10	3,96	143
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		880	26,05	24	79,4	646,4
Итого за день		1540	49,11	58	142,84	1295,4

Согласовано

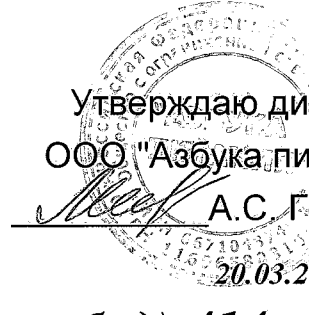
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



20.03.2024 (среда)

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5,1	Запеканка творожная без сахара	210	34,85	22	14,33	397,1
5,8	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
810,09	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	60	6,72	5	24,67	168
Итого за Завтрак		550	45,68	34	56,91	713,2
Обед						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	190	5,89	5	26,58	171
917,04	Компот из ягод (вишня) без сахара	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		900	27,74	28	69,19	739,9
Итого за день		1450	73,42	62	126,1	1453,1

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



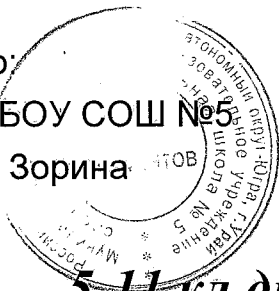
Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С. Гергалю

21.03.2024 (четверг)

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ 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
1 162,01	Плов перловый с говядиной	200	19,54	29	40,63	499,1
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоки свежие	0,48	0,72		11,76	56,4
Итого за Завтрак		590	22,9	29	69,53	641,6
Обед						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	4,05	6	6,33	108,5
515,05	Шашлык из курицы с маслом растительным	100	23,16	50	1,43	474
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,45		3,95	21
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		870	39,48	83	41,72	1020,3
Итого за день		1460	62,38	112	111,25	1661,9

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



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

22.03.2024 (пятница)

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5,34	Сыр российский порционно	10	2,3	3		36
1027,27	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9
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
14539,43	Мандарин	120	0,96		9	42
Итого за Завтрак		620	32,99	28	59,44	631,1
Обед						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	280	25,2	19	7,28	298,2
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		850	40,6	35	55,33	691,7
Итого за день		1470	73,59	63	114,77	1322,8