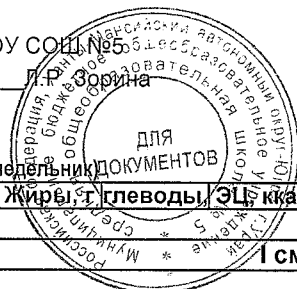


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

19.02.2024 г. (понедельник)

ДОКУМЕНТОВ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>50,30</b>	<b>59,47</b>	<b>211,73</b>	<b>1 646,34</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	60
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>Полдник</b>						
3,14	4,27	21,40	157,87	738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>37,52</b>	<b>42,81</b>	<b>168,90</b>	<b>1 288,10</b>			

Согласовано:  
Директор



В.Р. Зорина  
ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ

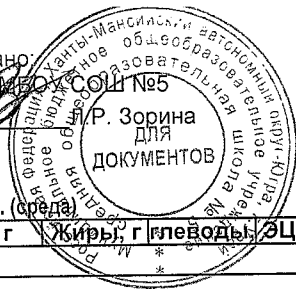


Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалло

20.02.2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,14	6,11	5,27	81,46	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс"Любительский"	90
5,92	5,00	35,96	220,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>54,45</b>	<b>67,02</b>	<b>175,51</b>	<b>1 548,56</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,14	6,11	5,27	81,46	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс"Любительский"	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Полдник</b>						
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>49,30</b>	<b>51,56</b>	<b>170,28</b>	<b>1 598,15</b>			

Согласовано:  
Директор ИООО



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

21.02.2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
23,98	14,80	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	160
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
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
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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 (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
<b>66,60</b>	<b>54,00</b>	<b>264,07</b>	<b>1 914,60</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	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 (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
<b>Полдник</b>						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	60
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кефир	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>39,83</b>	<b>36,16</b>	<b>193,80</b>	<b>1 379,56</b>			

Согласовано  
Директор ИБ ОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина  
ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ

22.02.2024 г. Четверг



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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	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
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>Обед</b>						
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
20,83	45,00	1,28	426,60	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 (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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>67,22</b>	<b>95,96</b>	<b>180,97</b>	<b>1 670,82</b>			
<b>II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
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
20,83	45,00	1,28	426,60	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 (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
<b>Полдник</b>						
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>45,62</b>	<b>77,21</b>	<b>152,46</b>	<b>1 536,25</b>			

Согласовано  
Директор ИЗО СОШ №5

И.Р. Зерина  
ДОКУМЕНТОВ



Утверждаю  
"Азбука питания"  
А.С. Гергалю

19.02.2024 г. (понедельник)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250
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
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>55,75</b>	<b>73,00</b>	<b>234,06</b>	<b>1 873,72</b>			
<b>II смена 5-11 кл обед 166 руб</b>						
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>35,96</b>	<b>34,00</b>	<b>130,26</b>	<b>1 016,70</b>			
<b>5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>Полдник</b>						
3,14	4,27	21,40	157,87	738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>46,11</b>	<b>63,00</b>	<b>182,17</b>	<b>1 525,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



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

20.02.2024 г. (вторник)

Белки, г	Жиры, г	Гликоды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>61,13</b>	<b>79,00</b>	<b>194,12</b>	<b>1 759,80</b>			
<b>II смена 5-11кл обед 166 руб</b>						
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
<b>35,49</b>	<b>37,00</b>	<b>110,82</b>	<b>937,90</b>			
<b>5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс "Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Полдник</b>						
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>53,70</b>	<b>60,13</b>	<b>184,46</b>	<b>1 751,01</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю  
А.С. Гергалов

21.02.2024 г. (среда)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
31,48	19,42	33,60	434,70	1478;	Суфле из творога	
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	210
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	30
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	60
						150
<b>Обед</b>						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	10
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Бефстроганов из говядины	100
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Каша гречневая рассыпчатая	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Компот из ягод (вишня)	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>76,10</b>	<b>61,04</b>	<b>295,70</b>	<b>2 153,67</b>			
<b>II смена 5-11кл обед 166 руб</b>						
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	10
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Бефстроганов из говядины	100
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Каша гречневая рассыпчатая	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Компот из ягод (вишня)	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>31,63</b>	<b>29,00</b>	<b>113,34</b>	<b>958,60</b>			
<b>5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	10
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Бефстроганов из говядины	100
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Каша гречневая рассыпчатая	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Компот из ягод (вишня)	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
<b>Полдник</b>						
3,77	4,00	39,96	208,23	938	Ватрушка с повидлом	
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кефир	60
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	150
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	200
<b>42,38</b>	<b>39,50</b>	<b>217,43</b>	<b>1 515,24</b>			<b>150</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Р. Зорина  
ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ



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

22.02.2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>I смена 5-11 кл комплекс 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	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
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
<b>Обед</b>						
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 (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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>81,23</b>	<b>120,65</b>	<b>200,93</b>	<b>1 980,62</b>			
<b>II смена 5-11кл обед 166 руб</b>						
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 (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
<b>40,20</b>	<b>70,00</b>	<b>83,07</b>	<b>1 070,10</b>			
<b>5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб</b>						
<b>Обед</b>						
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 (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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Полдник</b>						
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	1,75	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
<b>55,35</b>	<b>97,01</b>	<b>176,96</b>	<b>1 841,77</b>			



Согласовано:

Директор МБОУ



СОШ №5

Л.Р. Ворина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



19.02.2024 (понедельник)

## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 414р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	4	5,01	62,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,36	Шницель из говядины	90	16,44	16	14,64	271,6
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
568	Капуста брокколи отварная	150	0,93		1,95	12
705,03	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1,65		8,35	43,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,24</b>	<b>30</b>	<b>82,52</b>	<b>746,5</b>
<u>Полдник</u>						
5,43	Запеканка творожная с морковью без сахара без сметаны без манной крупы	70	9,41	8	3,39	123,4
930,01	Напиток ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
14539,43	Мандарин	100	0,8		7,5	35
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>10,41</b>	<b>8</b>	<b>12,35</b>	<b>166,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>41,65</b>	<b>38</b>	<b>94,87</b>	<b>913,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"Азбука питания"

А.С. Гергало

02.02.2024 (вторник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1523,01	Икра из кабачков	60	1,14	5	4,62	71,4
14538,5	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4	9,22	82,8
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1194,01	Бифштекс любительский	90	15,28	18		224,7
876	каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	3,33	1	21,78	104,2
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,4	1	17	103,6
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Обед</b>		900	29,6	31	76,47	727,7
<u>Полдник</u>						
1606,03	Запеканка капустная без манной крупы	100	3,22	4	7,4	68,2
10,18	Чай без сахара	200				
5,6	Кефир	125	3,63	4	5	70,5
<b>Итого за полдник</b>		425	6,85	8	12,4	138,7
<b>Итого за день</b>		1325	36,45	39	88,87	866,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



21.02.2024 (среда)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
45,01	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	60	1,01	4	2,79	54,6
1,81	Рассольник ленинградский	200	1,48	2	9,38	68,2
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150	12,62	12	5,46	282
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,18</b>	<b>27</b>	<b>75,75</b>	<b>773,9</b>
<u>Полдник</u>						
4,13	Омлет с зеленым горошком	100	6,45	8	3,1	107
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,6		5,4	28,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,05</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>135,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>33,23</b>	<b>35</b>	<b>84,25</b>	<b>909,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"Азбука питания"

А.С. Гергало



22.02.2024 (четверг)

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

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

### Обед

568	Капуста брокколи отварная.	60	0,37		0,78	4,8
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
2,41	Фрикадельки мясные паровые без масла	80	14,12	7	6,09	139,6
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
1242,01	Морс из ягод без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2,98	1	14,88	90,7
1618	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	44,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>24,4</b>	<b>30</b>	<b>48,74</b>	<b>568,6</b>

### Полдник

401,03	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	100	14,73	7	0,97	129,9
10,18	Чай без сахара	200				
5,6	Кефир	125	3,63	4	5	70,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>18,36</b>	<b>11</b>	<b>5,97</b>	<b>200,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>42,76</b>	<b>41</b>	<b>54,71</b>	<b>769</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
5,17	Сыр порциями	15	3,48	4		54,6
1623	Каша ячневая вязкая	250	8,83	8	40,39	269,8
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98		10,02	52,2
975	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>15,55</b>	<b>12</b>	<b>61,85</b>	<b>433,6</b>
<b>Обед</b>						
9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	7	8,36	104,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,36	Шницель из говядины	100	18,27	18	16,27	301,7
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
568	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,07</b>	<b>30</b>	<b>74,23</b>	<b>732,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>47,62</b>	<b>42</b>	<b>139,83</b>	<b>1293,9</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959,18	Морковь отварная с растительным маслом	170	2,37	6	12,57	118,4
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>20,8</b>	<b>32</b>	<b>46,95</b>	<b>559,2</b>
<u>Обед</u>						
1523,01	Икра из кабачков	100	1,9	9	7,7	119
14538,5	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1194,01	Бифштекс любительский	100	16,98	20		249,7
876	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	180	4	1	26,13	125,1
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>32,23</b>	<b>40</b>	<b>81,95</b>	<b>816,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>53,03</b>	<b>72</b>	<b>128,9</b>	<b>1375,3</b>

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"АЗБУКА" Азбука питания"

А.С. Гергало

21.02.2024 (среда)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1068,02	Суфле из творога без сахара	200	29,98	18	32	420,6
261,01	Соус молочный натуральный	20	0,7	2	1,9	26,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>33,89</b>	<b>22</b>	<b>61,54</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>						
45,01	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91
1,81	Рассольник ленинградский	250	1,85	3	11,73	85,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,6	6	25,39	180,6
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>27,31</b>	<b>32</b>	<b>79,94</b>	<b>831,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>61,2</b>	<b>54</b>	<b>141,48</b>	<b>1422,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

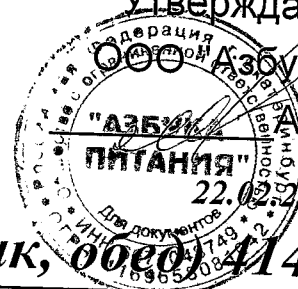
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

С. Гергало



## 5-1кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
97	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2
819,02	Горошек зеленый отварной	15	0,45	1	0,94	12,5
1 162,01	Плов перловый с говядиной	180	17,59	28	36,56	449,2
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,91</b>	<b>30</b>	<b>53,95</b>	<b>584,6</b>

<b>Обед</b>						
568	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
2,41	Фрикадельки мясные паровые без масла	100	17,65	8	7,61	174,5
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
1242,01	Морс из ягод без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,7	1	8,5	51,8
1618	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	44,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>28,38</b>	<b>35</b>	<b>47,69</b>	<b>631,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>51,29</b>	<b>65</b>	<b>101,64</b>	<b>1216</b>