


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р.



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



(понедельник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

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

Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
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
838	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8
Итого за Завтрак		520	19,09	26	110,09	763,3

Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
Итого за Обед		910	27,99	26	118,88	922
Итого за день		1 430	47,08	52	228,97	1 685,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гergало А.С. Гergало



24.10.2023 (вторник)

Урай 1-4кл Комплекс 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	130	6,55	5	34,1	208,7
1 054	Котлета Детская мясная (говядина/свинина)	90	14	12	14,39	226,1
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		510	25,84	21	89,41	676
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	200	15,89	22	29,11	403,2
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
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		720	29,1	31	105,22	851,7
Итого за день		1 230	54,94	52	194,63	1 527,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



25.10.2023 (среда)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
444,01	Плов со свиной	180	11,22	21	42,46	405,8
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
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	15,82	25	94,3	671,2
Обед						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
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	30,44	32	108,35	813,1
Итого за день		1 350	46,26	57	202,65	1 484,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



26.10.2023 (четверг)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

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

Завтрак

14 538,04	Перец болгарский порционнно	20	0,26		0,98	5,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
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	25,1	11	74,4	508,5

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9
990	Рис припущенный с овощами	150	3,12	6	29,09	181,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
1 242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
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	34,02	42	94,98	904,6
Итого за день		1 260	59,12	53	169,38	1 413,1

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р.



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



27.10.2023 (пятница)

Урай 1-4кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
830	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
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		630	23,63	14	78,04	672,5
<u>Обед</u>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
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
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		770	33,01	24	112,96	947,9
Итого за день		1 400	56,64	38	191	1620,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Урай 5-11кл Комплекс 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,67	11	36,57	276
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
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
838	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8
Итого за Завтрак		560	20,77	28	119,74	823,5
Обед						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
Итого за Обед		1 050	32,59	31	135,84	1 076,1
Итого за день		1 610	53,36	59	255,58	1 899,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
 А. С. Гергало



24.10.2023 (вторник)

Урай 5-11кл Комплекс 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	160	8,06	6	41,97	256,8
1 054	котлета детская мясная (говядина/свинина)	100	15,55	13	15,99	251,3
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	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		560	29,71	23	103,76	773,5
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом	220	17,48	24	32,02	443,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
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		840	33,19	36	129,32	1 005,3
Итого за день		1 400	62,9	59	233,08	1 778,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
А.С. Гергало



25.10.2023 (среда)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

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

Завтрак

812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
444,01	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8
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
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	17,88	28	103,9	740,4

Обед

25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
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	35,63	39	129,73	985,6
Итого за день		1 520	53,51	67	233,63	1 726

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р.



ДОКУМЕНТОВ
Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



26.10.2023 (четверг)

Урай 5-1кл Комплекс 398р

14 538,04	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
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	28,56	12	84,93	577,9

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4
990	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
1 242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
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	40,37	33	108,8	990,1
Итого за день		1450	68,93	45	193,73	1568

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



27.10.2023 (пятница)

Урай 5-11кл Комплекс 398р

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

Завтрак

995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
830	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
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		680	13,89	16	86,39	624,9

Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
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
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		870	35,32	43	125,48	1047
Итого за день		1550	49,21	59	211,87	1671,9