

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р.

СОШ №5

для документов

Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



23.10.2023 (понедельник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
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
1182	Манник	60	4,01	5	37	207,1
Итого за Завтрак		500	13,47	15	104,04	607,4

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	41,46	41	222,92	1529,4

Согласовано.

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов



24.10.2023 (вторник)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1210	Мексиканская смесь	150	4,72	8	7,94	122
1319,01	Шницель из мяса птицы	90	3,67	7	22,21	166,8
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	13,35	19	66,94	492,9
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. Гергалов



25.10.2023 (среда)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
893,01	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4
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		590	23,54	22	70,2	575,9
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		1340	53,98	54	178,56	1389

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 2 вариант

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

Завтрак

1006	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
1028	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216
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		520	29,55	11	77,37	605,6

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
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
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
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		760	34,02	42	94,98	904,6
Итого за день		1280	63,57	53	172,35	1510,2

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов



27.10.2023 (пятница)

Урай 1-4кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
990	Рис припущенный	150	3,29	5	22,09	147,7
166	Рыба припущенная	90	17,92	1	0,1	171,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
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	26,22	11	84,82	643,3
Обед						
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
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9
518	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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		770	33,58	24	101,97	830,4
Итого за день		1 400	59,8	34	186,79	1473,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



23.10.2023 (понедельник)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	230	6,96	10	32,8	523,3
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
1182	Манник	80	5,35	6	49,33	276,2
Итого за Завтрак		560	16,53	17	125,53	733,7
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	49,12	48	261,37	1809,8

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 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1310	Мексиканская смесь	170	5,35	9	8,99	138,3
1319	Шницель из мяса птицы	100	4,08	8	24,68	186,3
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		540	15,2	21	75,34	551,9
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 (свинина)	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		1380	48,39	57	204,66	1557,2

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 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
893,01	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358
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		620	26,31	24	76,78	832,7
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		1510	61,94	63	206,51	1618,3

Согласовано:

Директор МБОУ

СОШ №5

ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

Л.Р.

Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

26.10.2023 (четверг)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

1006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8
1028	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240
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	33,3	12	87,6	681,9

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
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	10,28	274,4
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
942,04	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8
Итого за Обед		860	36,28	46	102,72	997,3
Итого за день		1310	60,45	49	185,18	1542

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



27.10.2023 (пятница)

Урай 5-11кл Комплекс 398р 2 вариант

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

Завтрак

990	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7
166	Рыба припущенная	100	19,91	1	0,11	190,6
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
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за Завтрак		680	29,73	12	96,52	732

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
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4
518	Картофель отварной	170	3,43	6	27,53	187
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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		910	38,72	29	120,44	986
Итого за день		1590	68,45	41	216,96	1718