

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зерина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергалю



30.01.2023 (понедельник)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс 378 руб

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

Завтрак

1182	Манник	80	3,96	7	39,6	238,3
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	4,35	5	38,05	212,6
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	2,13	1	8,71	54,8
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		650	12,74	15	124,53	687,9

Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	4,71	61,1
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	90	9,01	11	6,18	135,9
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		750	21,6	28	101,96	728,6
Итого за день		1400	34,34	43	226,49	1416,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергалю



31.01.2023 (вторник)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс 378 руб

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

Завтрак

516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
889	Птица, запеченая со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	24,65	31	69,63	656,5

Обед

1022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 100	Запеканка картофельная с мясом* (свинина/говядина)	220	5,25	13	47,26	330,1
930	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	16,63	29	91,85	705,9
Итого за день		1230	41,28	60	161,48	1362,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зерина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

01.02.2023 (среда)



Урай ШУ 1-4 кл комплекс 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 006	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2
893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	19,53	20	16,98	325,4
828	Чай с сахаром	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
938,03	Плюшка Московская с сахаром	50	3,05	2	19,54	159,3
Итого за Завтрак		530	28,09	26	71,59	684,6
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
990	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8
1 054	Котлета Детская мясная (говядина/свинина)	90	14	12	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1
932	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		770	27,29	36	98,88	810,8
Итого за день		1300	55,38	62	170,47	1495,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



02.02.2023 (четверг)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
812	Кукуруза консервированная	30	3,4	3	19,8	9,4
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	140	18,18	22	2,45	251
971	Чай ягодный	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104
Итого за Завтрак		610	26,01	27	87,03	530,9
Обед						
1 163	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
1 122	Кнели мясные паровые (свинина/кура)	90	11,71	22	4,04	268,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		750	28,84	38	104	877,2
Итого за день		1360	54,85	65	191,03	1408,1

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



03.02.2023 (пятница)

Урай ШУ 1-4 кл комплекте 378 руб

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

Завтрак

995	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4
1 107,02	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай)	90	8,99	4	9,46	112,2
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	2,13	1	8,71	54,8
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		630	18,16	12	78,04	523,1

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
157	Солянка домашняя со сметаной (говядина/кура)	200	4,58	11	7,63	147,5
1 191	Бигус (кура)	200	18,27	18	10,28	274,4
1242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		700	31,41	37	62,15	713,5
Итого за день		1330	49,6	49	145,29	1256,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



30.01.2023 (понедельник)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1182	Манник	80	4,69	4	47,7	243
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	4,35	5	38,05	212,6
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		670	13,81	15	128,88	696,5
<u>Обед</u>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,29	7	7,85	101,9
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным (свинина/кура)	100	10,02	12	6,87	151
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	25,32	34	119,77	872,9
Итого за день		1560	39,13	81	248,65	1569,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



31.01.2023 (вторник)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс 378 руб

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

Завтрак

516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5
889	Птица, запеченая со сметаной *	100	16,18	25	0,15	286
600	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
Итого за Завтрак		550	27,62	36	77,52	737,9

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,11	10	5,72	130,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 100	Запеканка картофельная с мясом* (говядина)	240	5,73	14	51,56	360,1
930	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		850	20,3	36	105,13	839,5
Итого за день		1400	47,92	72	182,65	1577,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



01.02.2023 (среда)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 006	Огурцы соленые	60	0,32		0,68	5,2
893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	24,42	25	21,23	406,8
828	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
938,03	Плюшка Московская с сахаром	50	3,05	2	19,54	159,3
Итого за Завтрак		600	31,62	29	73,63	737,8
Обед						
817	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141
110	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2	4	13,52	99,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
990	Рис, припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8
1 054	Котлета Детская мясная (говядина/свинина)	100	15,55	13	15,99	243,4
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1
932	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		910	31,42	41	118,1	967,9
Итого за день		1490	63,04	70	191,73	1705,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.С. Гергало

02.02.2023 (четверг)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
812	Кукуруза консервированная	40	4,53	4	26,4	12,6
966	Омлет запеченый или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9
971	Чай ягодный	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
707,01	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104
Итого за Завтрак		640	29,51	30	98,16	579,4
<u>Обед</u>						
1163	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,38	1	11,2	61,3
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5
1 122	Кнели мясные паровые (свинина/кура)	100	13,01	24	4,49	298,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	33,89	43	123,6	1030
Итого за день		1530	63,4	73	221,76	1609,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



03.02.2023 (пятница)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс 378 руб

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

Завтрак

995	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9
1 107,02	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай)	100	9,99	5	10,51	124,6
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		680	21,04	14	88,43	600,4

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
157	Солянка со сметаной (говядина/кура)	250	5,73	13	9,54	184,4
1 191	Бигус (кура)	220	20,1	20	11,31	301,9
1 242	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3
894,01	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		820	36,63	45	73,27	862,5
Итого за день		1500	57,7	59	166,8	1482,8