

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Мещикова

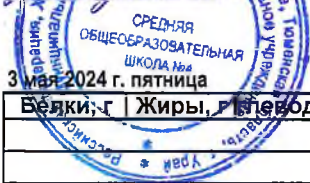


Утверждаю
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова

02 мая 2024 г. четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	444,01	Плов с мясом (свинина)	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
0,90	0,20	8,10	43,00	980	Апельсины	100
Обед						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
10,81	14,86	13,56	231,87	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,00	12,20	60,50	1242	Морс ягодный (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
50,36	58,63	176,33	1 268,20			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
10,81	14,86	13,56	231,87	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	53,09	1242	Морс ягодный (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
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
35,60	49,00	168,10	1 314,60			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 И.В. Манцикова



Утверждаю
 директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,39	0,03	1,47	8,10	595	Перец болгарский порционно	30
10,72	21,45	5,27	258,25	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80
4,73	3,95	28,77	156,20	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
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
Обед						
6,79	8,41	20,39	96,59	14519,03	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,53	30,37	28,43	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему свинина	250
0,78	0,05	22,62	101,00	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
57,80	75,00	216,50	1 625,40			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
6,79	8,41	20,39	96,59	14519,03	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,53	30,37	28,43	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему свинина	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
40,60	47,50	179,40	1 381,00			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова
 СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА №4
 05 мая 2024 г. понедельник

Утверждаю
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широканова

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	197,00	10	Бутерброд горячий с сыром	60
4,34	4,88	38,30	214,57	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
0,60	0,45	15,45	70,50	981	Груши	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Обед						
0,06	0,37	0,13	43,00	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
1,72	2,14	13,16	79,10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с говядиной	220
0,46	0,12	27,49	115,70	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
43,40	44,00	207,50	1 310,60			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,06	0,37	0,13	43,00	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
1,72	2,14	13,16	79,10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с говядиной	220
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
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
42,50	38,00	169,00	1 243,60			

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №4

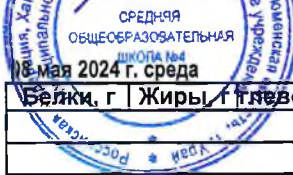
01 мая 2024 г. вторник

Белки, г	Жиры, г	Глюкозы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
14,46	8,80	11,88	187,76	319	Оладьи из печени	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,02	22,48	3,49	247,50	437,01	Гуляш из мяса свинины	90
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
56,58	62,23	187,63	1 598,43			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
12,02	22,48	3,49	247,50	437,01	Гуляш из мяса свинины	90
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
Полдник						
7,80	9,82	38,48	273,49	35,39	Эчпочмак	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
42,20	56,00	170,50	1 436,40			

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Манщикова

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
12,26	12,80	3,07	146,88	437	Гуляш из мяса говядины	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
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
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
12,01	16,51	15,07	235,40	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100
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
51,97	55,13	208,30	1 465,60			
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
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	150
0,68	0,28	25,63	89,33	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						
4,35	3,75	6,00	79,50	914	Снежок	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
39,00	46,00	198,86	1 312,40			