

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова



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

СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА №4
 02 мая 2024 г. Четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
26,38	29,70	54,85	403,83	444,01	Плов с мясом (свинина)	270
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						
2,41	6,95	9,71	112,79	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	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
61,20	74,00	202,30	1 510,10			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
2,41	6,95	9,71	112,79	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	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
39,80	57,00	181,30	1 507,90			
обед 166 руб						
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
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
29,05	37,00	96,71	797,59			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова

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



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,39	0,03	1,47	8,10	595	Перец болгарский порционно	30
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
5,92	4,94	35,96	186,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
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
2,55	0,99	12,75	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	30
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
Обед						
11,32	14,02	33,98	161,00	14519,03	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
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
65,90	85,00	244,70	1 792,70			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
11,32	14,02	33,98	160,99	14519,03	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
19,17	35,23	32,98	393,60	893,01	Жаркое по-домашнему свинина	290
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
50,48	63,08	235,50	1 589,72			
обед 166 руб						
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
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	290
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
29,99	42,00	102,08	791,80			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова

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

СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
 06 мая 2024 г. понедельник



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
5,42	6,10	47,88	268,22	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
0,60		15,45	70,50	981	Груши	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Обед						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,15	2,68	16,45	98,88	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
28,33	31,90	58,91	433,74	444	Плов с говядиной	290
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
51,80	55,00	234,70	1 452,90			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
2,15	2,68	16,45	98,88	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
28,33	31,90	58,91	433,74	444	Плов с говядиной	290
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
49,80	48,00	186,60	1 332,30			
обед 166 руб						
2,15	2,68	16,45	98,88	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
28,33	31,90	58,91	433,74	444	Плов с говядиной	290
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
35,09	35,77	125,67	773,52			

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



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

Вейки, г	Жиры, г	Гликоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,24	0,03	0,51	3,90	1006	Огурцы соленые	30
16,26	9,90	13,37	211,23	319	Оладьи из печени	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
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						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
9,06	7,17	47,22	223,80	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
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
63,40	73,00	206,40	1 730,20			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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
48,00	66,00	192,00	1 632,00			
обед 166 руб						
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
10,07	7,97	52,46	321,06	998	Каша гречневая рассыпчатая	200
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
34,83	44,00	116,60	988,70			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова



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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
5,92	4,94	35,96	186,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
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						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
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
4,25	10,22	40,86	226,50	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
57,00	62,00	227,90	1 595,50			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
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
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
Полдник						
4,35	3,75	6,00	79,50	914	Снежок	150
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское (конд изд)	56
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
41,23	51,76	210,85	1 496,45			
обед 166 руб						
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
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
4,25	10,22	40,86	226,50	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
30,57	36,00	133,77	913,93			