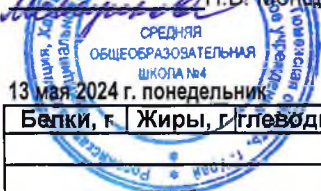


Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Мещникова



13 мая 2024 г. понедельник



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

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
7,79	7,38	55,95	254,29	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	20,26	59,85	686	Чай с лимоном	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
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
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,00	11,58	14,39	219,10	1056	Трубочка мясная Чародейка свинина /говядина	90
0,12	1,00	1,16	11,10	901	Соус красный основной	20
5,92	4,94	35,96	196,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
54,05	49,25	243,20	1 540,40			
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
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,00	11,58	14,39	219,10	1056	Трубочка мясная Чародейка свинина /говядина	90
0,12	1,00	1,16	11,10	901	Соус красный основной	20
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
Полдник						
13,53	11,50	54,50	347,43	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
49,30	42,00	206,90	1 405,50			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова



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

14 мая 2024 г. Вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
12,94	19,64	0,12	228,80	889	Птица запеченная со сметаной	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	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						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
13,72	25,91	51,90	495,93	444,01	Плов со свиной	220
0,46	0,12	27,49	77,94	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
44,87	67,07	186,74	1 525,30			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,14	6,11	5,27	81,46	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
13,72	25,91	51,90	495,93	444,01	Плов со свиной	220
0,46	0,12	27,49	77,94	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	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
40,60	55,00	175,00	1 592,10			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Меньщикова



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						
22,49	13,87	24,00	310,50	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 150/30	180
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	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
4,88	6,37	48,36	264,55	1141	Печенье детское (конд изд)	65
Обед						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
4,44	4,35	12,60	126,40	1015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
7,55	5,97	39,35	190,96	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	52,69	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
61,00	44,00	217,30	1 511,90			
II смена 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
4,44	4,35	12,60	126,40	1015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
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						
0,86	5,60	3,60	337,20	1287,01	Хачапури с сыром	80
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кефир	150
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
35,50	33,00	137,20	1 398,50			

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Манщикова

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

16 мая 2024 г. четверг

Белки, г	Жиры, г	Среды,	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

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 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
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
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			