

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова



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

13 мая 2024 г. понедельник

Ветки, г	Жиры, г	Сладкие, 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
9,74	9,23	69,94	317,87	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	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						
0,93	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
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
15,55	12,87	15,99	243,45	1056	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	100
0,12	1,00	1,16	11,10	901	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	226,70	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
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
60,30	57,00	271,20	1 718,60			
II смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 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
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
15,55	12,87	15,99	243,45	1056	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	100
0,12	1,00	1,16	11,10	901	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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						
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
53,60	48,00	220,90	1 533,90			
обед 166 руб						
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	250
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
15,55	12,87	15,99	243,45	1056	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	100
0,12	1,00	1,16	11,10	901	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	226,70	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
37,79	30,00	138,06	922,63			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова

14 мая 2024 г. вторник

Утверждаю
 Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
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						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свиной	250
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
50,10	78,00	202,30	1 753,10			
II смена 5-11 кл комплекс (обед, полдник) 414 руб						
Обед						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свиной	250
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	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,51	2,00	4,40	132,00	935	Йогурт порционный	125
44,00	63,00	189,00	1 743,60			
обед 166 руб						
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
15,59	29,45	58,97	563,56	444,01	Плов со свиной	250
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
27,00	40,64	126,63	987,30			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Манщикова



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

16 мая 2024 г. среда

Белки, г	Жиры, г	Углебды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
29,98	18,50	32,00	414,00	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 200/30	230
0,06	0,01	15,16	47,79	686	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
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						
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100
5,55	5,44	15,75	158,00	1015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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
71,10	51,00	236,40	1 712,80			
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
5,55	5,44	15,75	158,00	1015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	100
9,06	7,17	47,22	288,95	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
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
38,20	35,00	148,30	1 481,20			
обед 166 руб						
5,55	5,44	15,75	158,00	1015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	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
31,54	25,74	110,31	841,79			

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова



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

16 мая 2024 г. четверг

Белки, г	Жиры, г	Гликоды	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			