

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова

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

21 мая 2024 г. вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
I смена 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 414 руб						
Завтрак						
0,33	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 свининой	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 свининой	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	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. Менщикова

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

29 мая 2024 г. среда

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 ком плекс (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. Менщикова

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

30 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			