


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

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

28 мая 2024 г. Вторник

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, 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. Менщикова

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

29 мая 2024 г. среда

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	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. Меншикова

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

30 мая 2024 г. четверг

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	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			