

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

02.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
20,84	44,71	1,29	426,56	515,03	Шашлык из курицы	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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
<b>62,36</b>	<b>92,57</b>	<b>167,40</b>	<b>1 406,10</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

03.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
10,72	21,45	5,27	258,25	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	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
<b>49,70</b>	<b>71,00</b>	<b>182,40</b>	<b>1 495,60</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан

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

06.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
4,34	4,88	38,30	214,57	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочн	200
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
1,72	2,14	13,16	79,10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	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
<b>45,40</b>	<b>48,00</b>	<b>192,70</b>	<b>1 270,20</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан

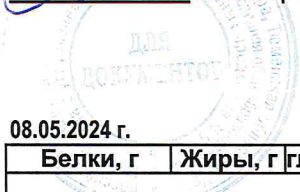
Утверждаю  
Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широконова

07.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
10,49	4,00	4,86	97,52	830,01	Котлета рыбная Дружба	80
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйц	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
1,82	6,09	3,24	228,96	1076	Печень по-строгановски	90
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	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
<b>36,97</b>	<b>36,59</b>	<b>172,05</b>	<b>1 333,44</b>			



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

08.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,26	12,80	3,07	146,88	437	Гуляш из мяса говядины	80
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	120
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
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
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	100
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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
<b>49,85</b>	<b>54,30</b>	<b>197,67</b>	<b>1 400,80</b>			

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №6  
 Е.С. Корзан



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

02.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
26,38	29,70	54,85	403,83	444	Плов с мясом	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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
<b>Обед</b>						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	100
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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
<b>75,79</b>	<b>114,16</b>	<b>189,80</b>	<b>1 847,33</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан

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

03.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
12,06	24,13	5,93	290,53	1027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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
1,60	0,40	15,00	76,00	975	Мандарины	200
<b>Обед</b>						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	250
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	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
<b>53,67</b>	<b>80,78</b>	<b>204,98</b>	<b>1 838,52</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

06.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Завтрак</b>						
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
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
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
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 мясом	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
<b>53,80</b>	<b>58,11</b>	<b>219,91</b>	<b>1 492,86</b>			



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №6  
 Е.С. Корзан



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

07.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	
11,80	4,50	5,46	109,71	830,01	Котлета рыбная Дружба	30
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	90
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	30
<b>Обед</b>						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
2,06	6,22	10,11	105,39	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
2,02	6,77	3,60	254,40	1076	Печень по-строгановски	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	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
<b>41,80</b>	<b>44,65</b>	<b>188,21</b>	<b>1 507,31</b>			

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

08.05.2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	90
5,92	4,94	35,96	220,42	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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
<b>Обед</b>						
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	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
<b>54,82</b>	<b>62,15</b>	<b>217,24</b>	<b>1 647,28</b>			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

06.05.2024 (понедельник)

**5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом без сахара	200	6,02	8	20,22	183,5
10,19	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>686</b>	<b>21,02</b>	<b>24</b>	<b>60,55</b>	<b>558,1</b>
<b>Обед</b>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	75	0,07		0,17	5,4
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6
1162,03	Плов перловый со свиной	190	18,57	27	38,6	474,2
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32,69</b>	<b>41</b>	<b>77,31</b>	<b>797,2</b>



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

07.05.2024 (вторник)

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
830,01	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>19,45</b>	<b>20</b>	<b>52,24</b>	<b>463,2</b>
<b>Обед</b>						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1076	Печень по-строгановски	110	2,23	7	3,96	279,8
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
917,01	Компот из ягод вишня (без сахара)	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>19,29</b>	<b>31</b>	<b>66,98</b>	<b>821,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>38,74</b>	<b>51</b>	<b>119,22</b>	<b>1284,3</b>



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

08.05.2024 (среда)

### 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
2,18	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	11	4,35	179
1623	Каша ячневая вязкая	180	6,36	6	29,08	194,2
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
975	Мандарин	150	1,2		11,25	57
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>25,69</b>	<b>18</b>	<b>61,38</b>	<b>517,2</b>
<b>Обед</b>						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
14538,58	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6
14539,28	Каша перловая рассыпчатая	200	0,05	5	0,06	45,7
14539,95	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		8,2	47,3
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>27,65</b>	<b>34</b>	<b>57,13</b>	<b>651,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>53,34</b>	<b>52</b>	<b>118,51</b>	<b>1169</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

02.05.2024 (четверг)

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 162,01	Плов перловый с говядиной	200	19,54	29	40,63	499,1
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоки свежие	0,48	0,72		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		590	22,9	29	69,53	641,6
<b>Обед</b>						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	4,05	6	6,33	108,5
515,05	Шашлык из курицы с маслом растительным	100	23,16	50	1,43	474
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,45		3,95	21
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		870	39,48	83	41,72	1020,3
<b>Итого за день</b>		1460	62,38	112	111,25	1661,9

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

03.05.2024 (пятница)

## 5-11 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
5,34	Сыр российский порционно	10	2,3	3		36
1027,27	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
14539,43	Мандарин	120	0,96		9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>32,99</b>	<b>28</b>	<b>59,44</b>	<b>631,1</b>
<b>Обед</b>						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	280	25,2	19	7,28	298,2
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40,6</b>	<b>35</b>	<b>55,33</b>	<b>691,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>73,59</b>	<b>63</b>	<b>114,77</b>	<b>1322,8</b>