

огласовано.
 Директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Т.С. Тергалов
 15.01.2024 (понедельник)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 17 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным	45	6,9	9	10	149
6,4	Каша овсяная молочная со сливочным маслом без сахара	220	9,09	10	34,95	269
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98		10,02	52,2
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Завтрак		645	20,62	21	68,57	552,3
Обед						
1523,01	Икра из кабачков	100	1,9	9	7,7	119
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9
14538,36	Шницель из говядины	100	18,27	18	16,27	301,7
7,1	Капуста тушеная с растительным маслом	200	4,02	5	13,69	118,5
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Обед		1030	30,32	37	94,16	835,7
Итого за день		1675	50,94	58	177,26	1618,8

огласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Д. Е.С. Корзан

Утверждаю директор

МБОУ "Школа питания"

С. Гергало

16.01.2024 (вторник)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 98р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
319,01	Оладьи из печени с ржаным хлебом	90	14,46	9	11,88	187,8
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		690	22,72	26	53,15	545,4
Обед						
568	Капуста брокколи отварная.	100	0,76	6	2,38	79
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
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,22	7	28,21	200,7
917,01	Компот из ягод (без сахара)	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		890	27,8	42	76,21	781,8
Итого за день		1580	50,52	68	177,26	1618,8

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

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Д.С. Гергалов
 17.01.2024 (среда)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
1189	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	10,63	64,8
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Завтрак		630	32,07	21	65,21	599,5
<u>Обед</u>						
1157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,37	Тефтели из говядины паровые	100	13,67	12	8,33	197,3
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
959,15	Рагу из овощей	180	3,79	8	23,12	181,1
705,03	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		890	34,32	37	92,97	842,5
Итого за день		1520	66,39	58	177,26	1618,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

С. Гергалю директор
ООО "Азбука питания"
С. Гергалю
16.02.2024 (четверг)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
97	Сыр порциями	15	3,48	4		54,6
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1
1631	Соус томатный на овощном отваре со сливочным маслом без сахара	20	0,25	1	1,34	17,4
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	10,63	64,8
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		655	27	26	58,88	527,5
<u>Обед</u>						
1029,05	Салат из белокачанной капусты с	100	2,65	7	6,91	104,3
14538,5	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
375	Рыба «Лакомка» горбуша	100	8,83	10	3,96	143
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	45	3,83	1	19,19	116,6
1612	Фрукты свежие (апельсины)	150	0,9		8,1	43
Итого за Обед		1045	25,86	42	74,7	792,2
Итого за день		1700	52,86	68	133,58	1319,7

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



5-11кл диабет (завтрак, обед) 14 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
4,31	Пудинг из творога с яблоками без сахара	170	18,08	14	6,38	230,9
261,01	Соус молочный натуральный	30	1,05	3	2,85	39,2
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	10,63	64,8
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		580	22,28	19	36,67	414,4
<u>Обед</u>						
1029,05	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом без сахара	100	2,65	7	6,91	104,3
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
2,42	Котлеты (биточки) из кур паровые без хлеба	90	15,76	16	1,25	215,9
6,4	Каша из пшеничной крупы "полтавская" рассыпчатая без сахара	180	9,7	7	47,85	288,7
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		860	36,5	40	88,99	878,9
Итого за день		1440	58,78	59	103,69	945,5

гласовано:
ректор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю
"Бука питания"
А.С. Гергало

на 22 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 1-4 кл завтрак 166 руб						
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом с	200
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
17,23	21,28	90,32	634,25			
Урай 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом с	200
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	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
14,92	11,45	9,44	229,70	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
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
50,30	59,47	211,73	1 646,34			

Утверждено:
 директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан



Утверждаю
 директор МБОУ "Азбука питания"
 А.С. Гергало

для
 ДОКУМЕНТОВ

на 22 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
18,68	23,58	98,27	694,25			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
Обед						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	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
16,57	13,00	10,49	255,22	1283,01	Котлета по-Хлыновски (говядина)	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
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
55,75	73,00	234,06	1 873,72			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



5-1 кл диабет (завтрак, обед) 414 р

22.01.2024 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,52	10	25,27	229,3
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		685	18,43	24	65,6	561,6
<u>Обед</u>						
9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	7	8,36	104,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943,01	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
14538,36	Шницель из говядины	100	18,27	18	16,27	301,7
1630,02	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	2	0,56	21
568	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		890	32,07	30	74,23	732,3
Итого за день		1575	50,5	54	139,83	1293,9

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



Утверждаю
 Директор ООО "Бука питания"
 А.С. Гергало

на 23 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
20,26	27,69	58,83	570,92			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	90
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	140
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
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,	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
15,28	18,21	0	224,69	1194,01	Бифштекс "Любительский"	90
3,55	2,96	21,58	132,25	516	Макаронные изделия отварные с маслом	90
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
52,08	64,98	161,12	1 460,41			

ласовано:
 директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан



Утверждаю
 директор "Бука питания"
 А.С. Гергалов

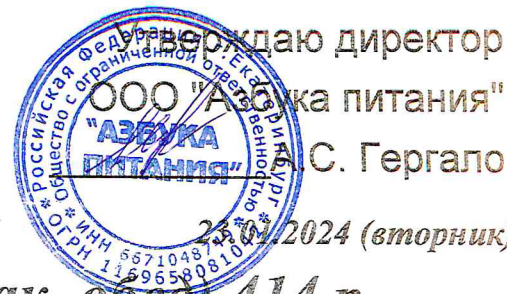
на 23 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
3,73	5,75	25,03	167,37	995	Пюре картофельное	170
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
22,54	32,00	63,26	629,10			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
16,18	24,55	0,15	286,00	889	Птица запеченная со сметаной	100
3,73	5,75	25,03	167,37	995	Пюре картофельное	170
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
1,90	10,19	8,79	135,77	25	репчатый лук, 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
16,98	20,24	0	249,66	1194,01	Бифштекс"Любительский"	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
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
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	150
61,13	79,00	194,12	1 759,80			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959,18	Морковь отварная с растительным маслом	170	2,37	6	12,57	118,4
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		645	20,8	32	46,95	559,2
<u>Обед</u>						
1523,01	Икра из кабачков	100	1,9	9	7,7	119
14538,5	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1194,01	Бифштекс любительский	100	16,98	20		249,7
876	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	180	4	1	26,13	125,1
11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Обед		1020	32,23	40	81,95	816,1
Итого за день		1665	553,03	72	128,9	1375,3

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



Утверждаю
 Директор ОО "Школа-азбука питания"
 А.С. Гергалю

на 24 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
23,98	15,00	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	160
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	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
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
35,70	26,00	144,35	947,30			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
23,98	14,80	25,60	331,20	1478	Суфле из творога	160
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	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
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
2,11	5,13	15,01	118,94	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
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
66,60	54,00	264,07	1 914,60			

Одобрено:
 директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан



Утверждаю
 директор ООО "Бука Питания"
 А.С. Гергалю

на 24 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
31,48	19,42	33,60	434,70	1478	Суфле из творога	210
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	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
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
43,20	30,00	152,35	1 050,80			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
31,48	19,42	33,60	434,70	1478	Суфле из творога	210
2,37	2,61	16,32	96,30	902	Молоко сгущеное	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	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
4,50	5,88	44,64	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
1,28	2,15	30,02	144,46	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100
2,64	6,41	18,77	148,68	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
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
76,10	61,04	295,70	2 153,67			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1068,02	Суфле из творога без сахара	200	29,98	18	32	420,6
261,01	Соус молочный натуральный	20	0,7	2	1,9	26,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		600	33,89	22	61,54	591
<u>Обед</u>						
45,01	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91
1,81	Рассольник ленинградский	250	1,85	3	11,73	85,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
1032,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,6	6	25,39	180,6
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		870	27,31	32	79,94	831,6
Итого за день		1470	61,2	54	141,48	1422,6

Утверждено:
 директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан



Утверждаю
 директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергалю

на 25 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
29,38	30,68	88,73	605,44			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	30
21,49	24,20	44,69	329,05	444	Плов с мясом	220
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
Обед						
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
18,52	39,74	1,14	379,16	515,03	Шашлык из курицы	80
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная 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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
67,22	95,96	180,97	1 670,82			

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



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №6
 "Азбука питания"
 А.С. Гергало

на 25 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	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
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
34,27	36,18	98,89	680,23			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная	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
3,90	4,02	0	52,80	97	Сыр (порциями)	15
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
1,35	0,30	12,15	64,50	980	Апельсины	150
Обед						
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 кури	100
4,17	6,43	27,98	187,06	995	Пюре картофельное	190
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный (черная 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
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
81,23	120,65	200,93	1 980,62			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

"Авбука питания"

А.С. Гергалю

25.01.2024 (четверг)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
97	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2
819,02	Горошек зеленый отварной	15	0,45	1	0,94	12,5
1 162,01	Плов перловый с говядиной	180	17,59	28	36,56	449,2
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Завтрак		580	22,91	30	53,95	584,6

Обед

568	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
2,41	Фрикадельки мясные паровые без масла	100	17,65	8	7,61	174,5
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
1242,01	Морс из ягод без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,7	1	8,5	51,8
1618	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	44,4
Итого за Обед		950	28,38	35	47,69	631,4
Итого за день		1530	51,29	65	101,64	1216

Одобрено:
Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю
Директор МБОУ "Азбука питания"

А.С. Гергало

на 26 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 166 руб						
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
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
23,48	30,27	99,34	844,83			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
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
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
Обед						
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 (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
50,23	72,78	201,68	1 746,92			

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



Утверждаю
 Директор МБОУ "Азбука питания"
 А.С. Гергало

на 26 января 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай 5-11кл завтрак 166 руб						
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
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
26,00	33,94	107,19	921,20			
Урай 5-11 кл комплекс 414 руб						
Завтрак						
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
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
Обед						
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
19,17	35,23	32,98	526,22	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
56,44	86,01	225,11	1 982,75			

огласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

"Азбука питания"

А.С. Гергало

26.01.2024 (пятница)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1027	Биточек Уральский мясо-капустный	80	10,72	21	5,27	258,2
1189,01	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	14,87	3	27,53	200
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
1612	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,6		5,4	28,7
Итого за Завтрак		570	31,04	27	57,55	620,1
<u>Обед</u>						
8,11	Салат из капусты, яблок с растительным маслом	100	1,13	6	5,88	79,7
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	250	22,5	17	6,5	266,3
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		855	33,68	30	61,78	661,7
Итого за день		1425	64,72	57	119,33	1281,8