

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан

17 декабря 2024 г. (вторник)



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

Белки, г*	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
10,49	4,00	4,86	97,52	830,01	Котлета рыбная Дружба	
3,07	4,74	20,62	137,83	995	Пюре картофельное	80
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	140
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
Обед						
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
36,97	36,59	172,05	1 333,44			

5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
11,80	4,50	5,46	109,71	830,01	Котлета рыбная Дружба	90
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	150
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
Обед						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйц	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
41,80	44,65	188,21	1 507,31			



Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



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

17.12.2024 вторник

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		680	19,45	20	52,24	463,2
Обед						
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 растительным	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
Итого за Обед		900	19,29	31	66,98	821,1
Итого за день		1630	38,74	51	119,22	1284,3

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

18 декабря 2024 г. (среда)



Утверждаю
 Е.А. Широконова

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
12,26	12,80	3,07	146,88	437	Гуляш из мяса говядины	
4,73	3,95	28,77	176,33	516	Макаронные изделия отварные с маслом	80
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	120
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	30
Обед						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	
4,70	4,43	17,18	125,31	139	Суп картофельный с бобовыми	60
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	200
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	10
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	100
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
49,85	54,30	197,67	1 400,80			25
5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
13,79	14,40	3,46	165,24	437	Гуляш из мяса говядины	
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	90
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
1,20	0,30	11,25	57,00	975	Мандарины	30
Обед						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	
5,88	5,53	21,48	156,64	139	Суп картофельный с бобовыми	100
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	250
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	10
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	100
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
54,82	62,15	217,24	1 647,28			25



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

18.12.2024 среда

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		680	25,69	18	61,38	517,2
Обед						
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
Итого за Обед		930	27,65	34	57,13	651,8
Итого за день		1610	53,34	52	118,51	1169

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

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

19 декабря 2024 г. (четверг)

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
12,44	10,40	12,79	201,00	1054	Котлета Детская мясная	
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	80
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	20
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	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
Обед						
4,18	6,17	15,30	69,23	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	60
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	200
12,02	22,48	3,49	247,50	437,01	Гуляш из мяса свинины	10
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	90
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
53,10	65,00	194,40	1 497,70			25

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
14,00	11,70	14,39	226,13	1054	Котлета Детская мясная	
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	90
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	20
1,36	1,50	17,18	88,05	854	Чай с молоком	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
Обед						
6,97	10,28	25,50	115,39	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	100
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	250
13,35	24,98	3,88	275,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	10
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	100
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный.	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
62,06	73,22	220,08	1 685,70			25



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



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

19.12.2024 четверг

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	228,1
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с	20	0,17	2	1,43	21,6
845,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	140	4,34	3	19,59	126
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
1618	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	53,3
Итого за Завтрак		650	24,32	20	68,47	562,2
Обед						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1021,06	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	1118
1053	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
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
Итого за Обед		860	33,92	60	57,65	870,6
Итого за день		1510	58,24	80	126,12	1432,8

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



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

20 декабря 2024 г. (пятница)

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1-4 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
22,47	13,83	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 150/30	180
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
4,88	6,00	48,38	264,60	1141	Печенье детское (конд изд)	65
Обед						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	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
14,33	7,00	13,83	218,50	1060	Шницель из птицы	90
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	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
63,00	46,00	221,90	1 626,30			

5-11 кл комплекс завтрак, обед 318,78 руб						
Завтрак						
28,46	17,51	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 200/30	230
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	25
4,88	6,00	48,38	264,60	1141	Печенье детское (конд изд)	65
Обед						
2,41	6,95	9,71	112,79	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	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
15,92	7,60	15,36	253,49	1060	Шницель из птицы	100
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	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
73,30	56,00	244,60	1 885,00			

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е. С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широканова

20.12.2024 пятница

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 318,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1073,05	Пудинг творожный запеченный без	140	17,77	23	13,06	337
5,8	Сметана	35	0,88	7	1,19	71,3
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		605	26,36	37	48,45	634,1
Обед						
1128	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,69	10	9,28	135,4
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1060	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5
7,18	Капуста тушеная с растительным маслом	180	3,16	5	9,19	94,3
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		890	29,91	33	70,76	762,5
Итого за день		1495	56,27	70	119,21	1396,6