

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

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

04.03.2024 (понедельник)

### 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>						
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	250	7,52	10	25,27	229,3
686,01	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>19,63</b>	<b>22</b>	<b>58,39</b>	<b>524</b>
<b>Обед</b>						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	250	4,1	7	18,43	153,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1294	котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	227,5
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>33,22</b>	<b>33</b>	<b>73,93</b>	<b>749,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>52,85</b>	<b>55</b>	<b>132,32</b>	<b>1273,5</b>

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

Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергало  
 05.03.2024 (вторник)

**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>						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959	Рагу из овощей	170	3,64	8	24,05	178,2
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоко свежее	150	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23,06</b>	<b>34</b>	<b>63,44</b>	<b>649</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной	100	1,4		7,3	37,2
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	100	8,83	10	3,96	143
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,05</b>	<b>24</b>	<b>79,4</b>	<b>646,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>49,11</b>	<b>58</b>	<b>142,84</b>	<b>1295,4</b>



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №6  
Е.С. Корзан



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

06.03.2024 (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>						
5,1	Запеканка творожная без сахара	210	34,85	22	14,33	397,1
5,8	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
810,09	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	60	6,72	5	24,67	168
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>45,68</b>	<b>34</b>	<b>56,91</b>	<b>713,2</b>
<b>Обед</b>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	190	5,89	5	26,58	171
917,04	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>27,74</b>	<b>28</b>	<b>69,19</b>	<b>739,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>73,42</b>	<b>62</b>	<b>126,1</b>	<b>1453,1</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

07.03.2024 (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>		<b>590</b>	<b>22,9</b>	<b>29</b>	<b>69,53</b>	<b>641,6</b>
<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 кури 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>		<b>870</b>	<b>39,48</b>	<b>83</b>	<b>41,72</b>	<b>1020,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>62,38</b>	<b>112</b>	<b>111,25</b>	<b>1661,9</b>

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

Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергалло  
 08.03.2024 (пятница)

## 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>						
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>

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



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

4 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	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
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>Обед</b>						
0,56	3,68	1,33	43,03	1249	Бурячок	60
3,28	5,63	14,74	122,99	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
16,17	8,57	9,07	204,74	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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>49,10</b>	<b>50,00</b>	<b>188,80</b>	<b>1 377,50</b>			

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



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

4 марта 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>						
8,12	11,52	14,81	196,95	10	Бутерброд горячий с сыром	60
7,25	11,50	39,75	300,00	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
<b>Обед</b>						
0,93	6,14	2,21	71,71	1249	Бурячок	100
4,10	7,03	18,43	153,74	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	10
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,10	5,92	43,16	264,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	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>54,67</b>	<b>56,54</b>	<b>204,45</b>	<b>1 623,41</b>			

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



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

на 5 марта 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>						
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
<b>Обед</b>						
0,84	0,11	4,38	22,30	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
7,95	9,14	3,57	128,69	375	Рыба «Лакомка»	90
3,35	4,50	35,01	220,50	512	Рис припущенный	150
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>42,10</b>	<b>56,00</b>	<b>168,40</b>	<b>1 341,50</b>			



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



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

на 5 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
14,56	22,10	0,14	257,40	889	Птица запеченная со сметаной	
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	90
0	0	11,18	44,69	854,01	Чай с шиповником	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>						
						150
1,40	0,18	7,30	37,17	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	
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	250
8,83	10,15	3,96	142,99	375	Рыба «Лакомка»	10
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	100
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	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
<b>46,53</b>	<b>55,00</b>	<b>183,67</b>	<b>1 461,22</b>			<b>25</b>

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



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

на 6 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>Завтрак</b>						
<b>1-4 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
22,49	13,87	24,00	310,50	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 150/30	
0,09	0,01	20,26	47,79	483	Чай с лимоном	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный.	30
4,88	6,00	48,38	264,60	1141	Печенье детское (конд изд)	25
<b>Обед</b>						
0,06	0,37	0,13	4,30	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60
2,11	5,13	15,01	118,94	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	
3,00	2,58	0	35,16	1053	Мясо говядины отварное	200
12,62	12,00	5,46	282,00	1051	Бефстроганов из говядины	10
7,55	5,97	39,35	190,96	998	Каша гречневая рассыпчатая	100
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	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
<b>61,70</b>	<b>48,00</b>	<b>219,70</b>	<b>1 539,60</b>			<b>25</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №6  
 Е.С. Корзан



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

на 6 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
29,98	18,50	32,00	414,00	1478	Суфле из творога с молоком сгущенным 200/30	
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	200
7,35	17,83	57,59	314,80	770	Булочка дорожная.	30
<b>Обед</b>						
						100
0,09	0,61	0,22	7,17	993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	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	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>71,20</b>	<b>55,00</b>	<b>239,50</b>	<b>1 738,70</b>			

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



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

на 7 марта 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>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	30
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	200
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>						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	60
20,84	44,71	1,29	426,56	515,03	Шашлык из курицы	200
3,29	5,08	22,09	147,68	995	Пюре картофельное	90
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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
<b>62,36</b>	<b>92,57</b>	<b>167,40</b>	<b>1 406,10</b>			<b>25</b>

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

на 7 марта 2024 г.



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

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, 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	
26,38	29,70	54,85	403,83	444	Плов с мясом	30
0	0	15,97	63,84	1188	Чай с сахаром	270
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>						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	100
23,16	49,68	1,43	473,95	515,03	Шашлык из курицы	250
3,95	6,09	26,51	177,21	995	Пюре картофельное	100
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	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
<b>75,79</b>	<b>114,16</b>	<b>189,80</b>	<b>1 847,33</b>			<b>25</b>

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



Утверждаю  
 Директор ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергалло

на 8 марта 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>						
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"  
 А.С. Гергало

на 8 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, 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	
5,92	4,94	35,96	220,42	516	Макаронные изделия отварные с маслом	90
3,87	3,80	20,08	190,00	919	Какао с молоком	150
2,43	0,30	14,64	72,60	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
1,60	0,40	15,00	76,00	975	Мандарины	30
<b>Обед</b>						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной	100
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	250
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	10
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	250
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
<b>53,67</b>	<b>80,78</b>	<b>204,98</b>	<b>1 838,52</b>			<b>25</b>

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

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

на 11 марта 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 сливочным	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"  
 А.С. Гергало



на 11 марта 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>						
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"  
 А.С. Гергало

на 12 марта 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>						
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 яйцом	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"  
 А.С. Гергалю

на 12 марта 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>						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
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
<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"  
 А.С. Гергало

на 13 марта 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>						
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"  
 А.С. Гергало

на 13 марта 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"  
 А.С. Гергало

на 14 марта 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>						
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
<b>Обед</b>						
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
<b>53,10</b>	<b>65,00</b>	<b>194,40</b>	<b>1 497,70</b>			<b>25</b>

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

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

на 14 марта 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>						
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
<b>Обед</b>						
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
<b>62,06</b>	<b>73,22</b>	<b>220,08</b>	<b>1 685,70</b>			<b>25</b>

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

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

на 15 марта 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>						
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
<b>Обед</b>						
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
<b>63,00</b>	<b>46,00</b>	<b>221,90</b>	<b>1 626,30</b>			



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



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

на 15 марта 2024 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
<b>5-11 кл комплекс завтрак, обед 414 руб</b>						
<b>Завтрак</b>						
28,46	17,51	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 1200/30	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
<b>Обед</b>						
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
<b>73,30</b>	<b>56,00</b>	<b>244,60</b>	<b>1 885,00</b>			