



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб						
Завтрак						
7,48	5,38	27,11	187,93	852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200
3,75	4,90	37,20	203,50	1141	Печенье детское (конд изд)	50
2,60	2,68	0	35,20	97	Сыр (порциями)	10
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
3,00	1,16	20,56	104,80	693	Батон	40
Обед						
0,48	0,06	7,55	33,04	836	Огурцы свежие порционно	60
3,88	3,91	15,35	112,44	139,04	Суп картофельный с горохом	200
19,84	5,74	3,12	144,08	1106	Гуляш из индейки	90
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
1,22	0,15	7,32	36,30	897	Хлеб пшеничный	15
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной	20
51,53	30,60	196,20	1 269,58			
Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб						
Завтрак						
9,34	6,70	33,89	234,91	852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250
3,75	4,90	37,20	203,50	1141	Печенье детское (конд изд)	50
2,60	2,68	0	35,20	97	Сыр (порциями)	10
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
3,00	1,16	20,56	104,80	693	Батон	40
Обед						
0,80	0,10	12,58	55,06	836	Огурцы свежие порционно	100
4,82	4,88	19,18	140,55	139,04	Суп картофельный с горохом	250
22,04	6,38	3,47	160,09	1106	Гуляш из индейки	100
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной	20
58,80	34,84	222,50	1 442,96			
Заречный СОШ 5-11кл завтрак 81,42 руб						
0,40	0,05	6,30	27,53	836	Огурцы свежие порционно	50
22,04	6,38	3,47	160,09	1106	Гуляш из индейки	100
9,06	7,17	47,22	288,95	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,28	0,50	6,38	38,85	1147	Хлеб ржаной	15
34,40	14,30	88,09	623,67			
Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 71.48 руб						
0,48	0,06	7,55	33,04	836	Огурцы свежие порционно	60
19,84	5,74	3,12	144,08	1106	Гуляш из индейки	90
7,55	5,97	39,35	240,79	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
1,22	0,15	7,32	36,30	897	Хлеб пшеничный	15
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной	20
30,79	12,59	80,81	565,86			

Технолог:



Утверждаю,
Директор
Бука питания"
А.С.Гергало

школа № 4»

на 12 сентября 2023 г.

Ветки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб						
Завтрак						
11,60	14,30	16,38	241,09	892	Омлет с картофелем	170
0,46	0,46	11,27	54,05	976,03	Фрукт	115
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
2,25	0,67	15,42	78,60	693	Батон	30
Обед						
0,66	0,12	8,26	74,28	835	Помидоры порционно	60
3,03	5,93	13,87	118,03	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
26,52	10,08	29,12	314,19	1026	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
47,96	32,67	142,40	1 101,42			
Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб						
Завтрак						
13,65	16,82	19,28	283,63	892	Омлет с картофелем	200
0,46	0,46	11,27	54,05	976,03	Фрукт	115
0	0	14,97	59,85	828	Чай с сахаром*	200
3,00	1,16	20,56	104,80	693	Батон	40
Обед						
1,10	0,20	13,76	123,80	835	Помидоры порционно	100
3,79	7,42	17,34	147,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
30,50	11,59	33,48	361,31	1026	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
55,93	38,66	163,77	1 296,32			
Заречный СОШ 5-11кл завтрак 81,42 руб						
0,55	0,10	6,86	61,90	835	Помидоры порционно	50
33,15	12,60	36,40	392,73	1026	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
37,97	13,83	80,95	641,02			
Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 71.48 руб						
0,66	0,12	8,26	74,28	835	Помидоры порционно	60
26,52	10,08	29,12	314,19	1026	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
30,62	11,11	70,48	549,81			

Технолог:



Гришук



Технолог:



на 14 сентября 2023 г.



* Белки, г	* Жиры, г	* Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб						
Завтрак						
15,40	14,90	27,88	316,39	1066,01	*Сырники	140
1,58	1,74	10,86	64,20	902	Молоко сгущенное	20
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
0,46	0,48	11,27	54,05	976,03	Фрукт	115
2,25	0,87	15,42	78,60	693	Батон	30
Обед						
0,48	0,05	7,55	33,04	836	Огурцы свежие порционно	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
10,27	25,45	3,66	279,27	437,06	**Гуляш из мяса свинины	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
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	6,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
39,27	53,94	180,67	1 406,06			
Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб						
Завтрак						
23,10	22,35	41,82	474,58	1066,01	Сырники	210
1,58	1,74	10,86	64,20	902	Молоко сгущенное	20
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
0,46	0,48	11,27	54,05	976,03	Фрукт	115
2,25	0,87	15,42	78,60	693	Батон	30
Обед						
0,80	0,10	12,59	55,06	836	Огурцы свежие порционно	100
2,06	6,22	10,11	105,39	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250
11,41	28,27	4,07	310,30	437,06	**Гуляш из мяса свинины	100
4,01	5,40	42,01	264,60	512	Рис припущенный	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
49,94	66,67	211,20	1 695,44			
Заречный СОШ 5-11кл завтрак 81,42 руб						
0,40	0,05	6,30	27,53	836	Огурцы свежие порционно	50
11,41	28,27	4,07	310,30	437,06	**Гуляш из мяса свинины	100
4,59	6,97	48,03	273,21	991	Рис отварной *	180
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
20,61	36,43	106,28	839,85			
Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 71.48 руб						
0,24	0,03	3,78	16,52	836	Огурцы свежие порционно	30
10,27	25,45	3,66	279,27	437,06	**Гуляш из мяса свинины	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
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,68	6,50	51,80	1147	Хлеб ржаной	20
17,64	30,96	88,20	732,14			

Технолог:



Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
А.О. Гергалю

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб						
Завтрак						
7,79	7,38	55,95	254,29	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200
5,02	5,92	46,25	258,90	1182	Манник	75
3,84	4,21	14,38	152,00	1110	Кофейный напиток с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
Обед						
0,66	0,12	8,26	74,28	835	Помидоры порционно	60
4,44	4,35	12,60	126,40	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200
18,28	25,52	33,47	463,65	1100	Запеканка картофельная с мясом.	230
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,22	0,15	7,32	36,30	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,66	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
45,02	48,57	214,09	1 537,98			
Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб						
Завтрак						
9,74	9,23	69,94	317,87	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250
5,02	5,92	46,25	258,90	1182	Манник	75
3,84	4,21	14,38	152,00	1110	Кофейный напиток с молоком	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
Обед						
1,10	0,20	13,76	123,80	835	Помидоры порционно	100
4,44	4,35	12,60	126,40	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200
19,87	27,74	36,39	503,97	1100	Запеканка картофельная с мясом.	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,66	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
49,40	52,77	238,93	1 703,49			
Заречный СОШ 5-11кл завтрак 81,42 руб						
0,55	0,10	6,88	61,90	835	Помидоры порционно	50
19,87	27,74	36,39	503,97	1100	Запеканка картофельная с мясом.	250
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	897	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
24,72	28,98	85,15	769,54			
Заречный СОШ 1-4 кл завтрак 71.48 руб						
0,33	0,06	4,13	37,14	835	Помидоры порционно	30
18,28	25,52	33,47	463,65	1100	Запеканка картофельная с мясом.	230
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,62	0,20	9,76	48,40	897	Хлеб пшеничный	20
1,70	0,66	8,50	51,80	1147	Хлеб ржаной.	20
21,98	26,45	71,02	660,84			

Технолог: