

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

11.12.2023 г.

Березовский ШУ комплекс 5-11 168,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		500	14,26	15	75,53
<u>Обед</u>					
84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28
1 075	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75
Итого за Обед		730	25,15	14	117,88
Итого за день		1 230	39,41	29	193,41



дельник)

р

ЭЦ ккал

117,8

275,4

59,9

51,8

504,9

130,2

322,6

115,7

72,6

77,7

718,8

1 223,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

12.12.2023 г.

Березовский ШУ комплекс 5-11 168,7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
1 317	Картофель запеченный	180	3,64	5	35,52
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		450	7,44	8	70,96
<u>Обед</u>					
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43
1 027,03	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		780	17	30	104,49
Итого за день		1 230	24,44	38	175,45



торник)

9

ЭЦ ккал

202,3
23,7
59,9
48,4
51,8
386,1

137
135,7
15,7
289
78,4
48,4
51,8
756
1 142,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Березовский ШУ комплекс 5-11 168,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		510	7,39	9	93,28
<u>Обед</u>					
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		785	30,78	31	124,75
Итого за день		1 295	38,17	40	218,03



3 (среда)

9

ЭЦ ккал

117,2

259,1

59,9

51,8

488

147,5

60

164,6

264,5

128,3

72,6

51,8

889,3

1 377,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Березовский ШУ комплекс 5-11 168,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
Итого за Завтрак		500	14,15	16	92,25
<u>Обед</u>					
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		780	27,12	23	120,06
Итого за день		1 280	41,27	39	212,31



четверг)

9

ЭЦ ккал

113,3
382,6
59,9
48,4
604,2

130,1
227,4
11,1
264,6
99,1
48,4
51,8
832,5
1 436,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

15.12.2023

Березовский ШУ комплекс 5-11 168,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,57	5	27,78
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		500	11,27	9	67,66
<u>Обед</u>					
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	75	18,57	6	2,33
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		745	32,92	18	90,67
Итого за день		1 245	44,19	27	158,33



ятница)

р

ЭЦ ккал

117,8
177,6
59,9
51,8
407,1

71,9
132,9
289
61,1
48,4
51,8
655,1
1 062,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

11.12.2023 г. (подпись)



Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		450	12,75	13	68,4
<u>Обед</u>					
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22
1 075	Плов с мясом птицы	180	13,94	8	34,95
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75
Итого за Обед		640	21,52	12	106,05
Итого за день		1 090	34,27	25	174,45



дельник)

)

ЭЦ ккал

117,8

220,3

59,9

51,8

449,8

104,1

264

115,7

72,6

77,7

634,1

1 083,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

12.12.2023 г.

Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
1 317	Картофель запеченный	170	3,44	5	33,55
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		430	7,1	7	68,32
<u>Обед</u>					
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14
1 027,03	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		700	14,9	27	93,33
Итого за день		1 130	22	34	161,65



торник)

)

ЭЦ ккал

191,1
15,8
59,9
48,4
51,8
367

109,6
135,7
15,7
240,8
78,4
48,4
51,8
680,4
1 047,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		460	6,6	8	83,55
<u>Обед</u>					
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		705	29,09	29	114,39
Итого за день		1 165	35,69	37	197,94



3 (среда)

)

ЭЦ ккал

117,2

207,2

59,9

51,8

436,1

118

60

164,6

220,4

128,3

72,6

51,8

815,7

1 251,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

14.12.2023

Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
Итого за Завтрак		450	12,03	14	81,26
Обед					
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		700	25,96	22	108,32
Итого за день		1 150	37,99	36	189,58



четверг)

)

ЭЦ ккал

113,3

306

59,9

48,4

527,6

104,1

227,4

11,1

220,5

99,1

48,4

51,8

762,4

1 290

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

15.12.2023 г.



Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,57	5	27,78
828	Чай с сахаром*	200			14,97
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Завтрак		500	11,27	9	67,66
<u>Обед</u>					
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,48	3	6,41
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	75	18,57	6	2,33
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		665	31,04	16	81,2
Итого за день		1 165	42,31	25	148,86



ятница)

)

ЭЦ ккал

117,8
177,6
59,9
51,8
407,1

57,5
132,9
240,8
61,1
48,4
51,8
592,5
999,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

11.12.2023 г. (подпись)



Березовский ШУ обед 5-11 106,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Обед</u>					
84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28
1 075	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75
Итого за Обед		730	25,15	14	117,88
Итого за день		730	25,15	14	117,88



дельник)

ЭЦ ккал

130,2
322,6
115,7
72,6
77,7
718,8
718,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

12.12.2023 г.



Березовский ШУ обед 5-11 106,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Обед</u>					
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43
1 027,03	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		780	17	30	104,49
Итого за день		780	17	30	104,49



торник)

ЭЦ ккал

137
135,7
15,7
289
78,4
48,4
51,8
756
756

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Березовский ШУ обед 5-11 106,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<i>Обед</i>					
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		785	30,78	31	124,75
Итого за день		785	30,78	31	124,75



3 (среда)

ЭЦ ккал

147,5
60
164,6
264,5
128,3
72,6
51,8
889,3
889,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



Березовский ШУ обед 5-11 106,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<i>Обед</i>					
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		780	27,12	23	120,06
Итого за день		780	27,12	23	120,06



четверг)

ЭЦ ккал

130,1
227,4
11,1
264,6
99,1
48,4
51,8
832,5
832,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

15.12.2023



Березовский ШУ обед 5-11 106,6 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Обед</u>					
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	75	18,57	6	2,33
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		745	32,92	18	90,67
Итого за день		745	32,92	18	90,67



ятница)

ЭЦ ккал

71,9
132,9
289
61,1
48,4
51,8
655,1
655,1